牟尼精舍

金剛經說甚麼

梁師姐讀後心得分享

金剛經說甚麼

梁師姐讀後心得分享

牟尼精舍

目錄

樸實無華，從生活做起！

以下為內地梁師姐自述，來文照登：

看了《金剛經說什麼》第一品，有些心得，這一品是佛陀講述《金剛經》的開端，是佛陀真實生活寫照，樸實無華，像流水帳一樣鋪陳了世尊最普通的一天，最普通的飲食起居，而般若智慧的核心、一切諸佛由此而生的《金剛經》就誕生在這樣看似尋常的情境之下。讀其他經的時候，前面都是各種放大光明，諸佛菩薩雲集，會有很長篇幅描繪法會前莊嚴奇美的情境。可到了般若的核心--《金剛經》時，卻是如此平凡普通。其實正是說明了一個道理，大道至簡，真正的佛法就在平常世間。再至高無上的真理也源自平凡，再至高無上的聖者也出自平凡，再至高無上的修行也要在平凡人世間。

以前我個性比較清高，在修行上看不起那些沒文化老太太，修行也不踏實，喜歡跑廟頭拜高僧，總感覺真正修行就得找個莊嚴清淨的道場才能有的修，感覺上班都是浪費生命，上班不想好好上，待人接物也糊弄事，生活也不好好打理。可以說生活和修行完全脫節了，後來我看了王鳳儀老先生的書才大有改觀，才知道生活中平凡的每一處都是道場考場。後來我聽夢參老法師、淨空老法師、星雲大師的講經，發現他們的語言都是無比的平易近人，沒有花裏胡哨的渲染，就是大白話，但是他們在生活中每個細微處都會嚴格要求自己。

比如淨空老法師以前有位護法居士很厲害，總吼他，很多人願意捐道場請他離開，但他都拒絕了，老法師說，我希望我在這個世界上沒有忍受不了的人，就這樣一直忍到這位居士去世。淨空法師有次去講經，過道上一個椅子擋住了路，弟子要挪開，他不讓挪，恭恭敬敬給椅子鞠了個躬，然後繞著走了過去。再比如王鳳儀老先生，

他以前給人做工的時候，遇到一個極其骯髒的女主人，用狗食盆給工人吃飯，給的錢再多也沒人給他家幹活，後來王老先生發心說別人忍受不了的，我倒要試試。結果多少次噁心到吐，餓的摘葉子吃也不動搖，終於堅持住了，過年結了錢要回家時，主家說你這個後生太好了，以後在哪肯定都是個好手。再比如佛陀當年的弟子周利盤陀伽，愚鈍無比，佛陀就讓他專門掃地修心，沒想到竟也修有所成。

所以後來我才開始腳踏實地的做人做事、腳踏實地的修行。修行不要看不起這生活中的點點滴滴，不要看不起平凡世間，佛法就是一切事物的運行規律，世間的一切都是遵循客觀規律運行的，所以每一處都在映射著佛法的光輝。佛再至高無上，也是由人道修成的，六道輪迴裏，只有人道好修行，所以人生一世所有的時光、所有的人事物都是珍貴的，用心去體味就可能有所成就，不用心就只能浪費光陰隨業流轉。為何佛陀要行走，他為何不飛來飛去？為何還光著腳行

走？也許就在提醒我們，修行就是要時時刻刻腳踏實地，不要流於虛浮，幻於空想，漫無邊際。修行要紮根於生活，才能體悟到般若真味，脫離了生活實際的修行，都只是流於形式的虛幻縹緲，入不了般若的大門。

平凡中孕育著不平凡，凡與不凡之間，隔著一個心的距離。一朵花從開放到凋謝，多麼平凡的事，可有心人，就能體悟到世間萬物生滅的真諦。別小看花朵凋謝這點事，事情雖然不起眼，但無論你用多高的科技，多大的神通，多大的愛心，都無法阻擋花朵凋謝，這，就是真理，而真理不就是佛法嗎。曾有一位法師說過，真正的高僧吃飯吃的都是般若。是啊，只要用心，這世上處處是佛法，遍地是公案。不是只有念經念佛才是修行，在生活中一樣可以領悟佛法真諦。生活就是熔金爐，遍地都是佛法黃金，生活也是煉金石，能否體悟運用真理，拿到生活實踐中煉煉就知。

想看到觀音菩薩，請回家看看媽媽，觀音菩薩對佛子的愛，就像每個媽媽對孩子一樣；想看到地藏菩薩，請回家看看爸爸，父愛無言，卻總是用最堅強的臂膀默默支撐著我們，一旦落入危險境地，父親總會想方設法的幫助拯救我們；想看到藥師佛，那就抬頭看看藍天，那片湛藍的天就是藥師佛的懷抱，天空裏的太陽月亮，就像日光菩薩月光菩薩，照耀著萬物生機勃勃，欣欣向榮。再厲害的佛菩薩都是從人道修上去的，佛菩薩絕不是無情冷漠的，佛菩薩是大情大愛，你的每份苦樂他們都懂得，因為他們都經歷過，把人間的每份情感愛戀放大，就是菩薩心。

以佛陀的道力完全可以不用吃飯，或者找個廚子給他做飯，佛陀所在的園子可是黃金葉子鋪地的，他不缺供養。再或者完全可以大手一揮，隨便使個神通給自己和弟子們化出一頓好飯。為什麼還要親自去乞食？而且吃飯了收衣缽、洗足、敷座全都親力親為，這真是給我們佛子做榜樣，哪怕成佛了也沒啥了不起的，不過如此。按理說

多少國王富豪皈依門下，那應該是多少人伺候著才是，可佛陀一切自己去做，不假他人，以乞士的形式，沿街乞食。試問這世上還有比乞士（說白了就是要飯的）更卑微的身份了嗎？而成佛了也無非如此，覺得自己了不起，傲慢的不可一世的不是真修行。有句話叫高調做事，低調做人，佛陀真是把修行修到世間極致，做人做到低到塵埃。

曾經跟一個佛友開玩笑，問這世上最厲害的丐幫幫主是誰？她答不出，我說是佛陀啊。別說人家曾經是王子出身，就算咱們平頭老百姓，讓你光著腳跑出去要飯恐怕都實在不好意思。為啥，放不下啊，尊嚴面子，飯菜餿不餿，合不合口味等等。為啥佛陀能成就無上般若智慧？正因為人家全都看破放下了，什麼都沒有了，自然智慧現前了。

佛陀在世80年，其實他可以一直住世的，為何不到百年就走了？他就怕人們不懂珍惜，覺得佛陀

反正一直都會在，就不好好修了，所以80歲就涅槃了。佛陀的確很有智慧，世人往往只有在一位神聖的人死後才會無比的推崇他重視他，除了佛陀，比如教育家孔子，比如詩人杜甫，比如藝術家梵古……等等，活著把他當做人，死後才會當成神。就好像俞淨意遇灶神記裏灶神問俞淨意，如果我不是灶神的形象，而是一個普通人的形象，你還會這麼尊敬我嗎？答案恐怕是否定的。假想如果佛陀現在還活著，隨時都能看到他在路上沿街乞食，誰會重視推崇這位乞食了兩千多年的乞士呢？反正他一直都在。或者把他當成長生不老的實驗品來搞搞研究，或者成為人們參觀的活古董。就好像終南山有位一百多歲的普光老和尚，大部分人跑去都是看稀奇的，還有人質疑他的年齡，老和尚後來不讓隨便上山了，做義工也得考試挑選才能用。老和尚對上山的人總是說，別跑來就為了看看我這一把老骨頭，要真為了修行而來才行。所以我們真的要珍惜法緣，珍視身邊的有道行的修行人，而且不能看不起任何卑微的人，自己修有所成了，或者有點福報了，也絕

不能有一絲傲慢。三界導師都以乞士身份活著，你有什麼資格翹尾巴？

再者說明，成佛了也照樣得做事，般若是般若，行動是行動。般若代表的是心地功夫、內在境界，但般若智慧的運用體現，還需要行動與外界生髮碰撞才能起作用。就好像上化學課，知道了酸能中和鹼的道理，不等於實驗課不用上了，如果不在實驗室用手把酸液倒進鹼液中，兩者起不了中和作用。

哪怕悟到了至高無上的般若智慧，也不等於萬事大吉，什麼都不用幹，想要什麼自然就有了。想實現什麼願望，還得通過行動實踐，才能獲得。知道種瓜得瓜種豆得豆，但想要收穫瓜豆，就得去地裏種，然後施肥澆水，漸漸才能有果實。工作上想要升職加薪，不光是天天求佛求菩薩就行的，得把所有學識智慧都運用起來，努力工作，才能獲得事業成就。想要人緣好，不光是天天念什麼咒就行，得時時處處與人為善，多幫助別

人，才能收穫友誼。哪怕佛菩薩親自入世渡眾生，也不是天天坐在道場裏放光，眾生就渡了，還得親自去奔波溝通，去講經說法，建設道場、安排義工、辦理事務等等，才能成就渡化眾生的願望。按王鳳儀老先生的話，你得去實行啊！

修行人到底是修行人，就算是乞食，也不是那麼簡單的，想怎樣就怎樣，佛陀也設定了很多規矩，也就是戒律。俗話講，幹什麼行業有什麼行業的道道，所謂盜亦有道。出家人乞食要飯，也得有規矩。要著衣持缽，恭恭敬敬的次第乞食。幹什麼有什麼的講究，修行更是如此。沒有規矩不成方圓，就好像哲學裏的道理，本質會決定形式，反過來形式也會影響本質。當我們證悟了佛性後，自然而然會知道該做什麼，不該做什麼。但是對還沒有證悟的弟子，就得由佛陀這位過來人告訴我們哪些該做，哪些不該做。我們就好像矇著眼走路，不知道前面哪裡有坑，哪裡是平地，就得靠心明眼亮的人給我們指出行路的方

式。通過正確的方式，才能穩穩當當前進，直到自己也心明眼亮看清路。

所以，菩薩六度裏，持戒是第一條，第一重要。佛陀滅度前也囑咐後人，以戒為師。戒律就好像開車，自己還不能看清路時，先強制自己按導航控制住方向，先保證別撞車或走彎路，然後才能給自己後面修行打好基礎。在我的實踐體會上，戒律就像是修行路上的金鐘罩鐵布衫，比如經上說火燒功德林，發脾氣會損傷功德，有時候遇到強烈的刺激侮辱，我們肯定還做不到如如不動，那就先生生給他忍住，然後事後再想辦法轉移消化掉。王鳳儀老先生的辦法就是先忍住，然後跑到大野地沒人的地方，大聲吼幾嗓子，氣就撒了。也像是人間的法律法規一樣，是國家保證我們能在這個世上好好活著的底線和保證，開車會有交警強制我們執行交規，大型活動會有員警維持秩序，在法律法規的保護下，讓我們能更好的施展才能，踐行理想，提升道德等。(分享完畢)

感謝梁師姐分享的文章，這篇真是道道地地的寫出該如何修持，也再次印證高僧大德修持的方式都一樣——樸實無華，從生活做起！

所謂「誦經千遍抵不過一句(次)考驗」，這句話是我們要放在心上深思自己的重要話語！精舍佛菩薩開示透過誦經來迴向消業障，也用誦經的方式來開啟您進入佛法的機緣，但如果您只是把經誦在口中，念在心中，而沒有落實到生活中，如此考驗一來，馬上就跟還沒開始修的時候一樣，這樣也只是白修！

說都簡單，做都很難！想要做到知行合一，這是需要時間與努力的。最好的方式就是如同上述說明般多看看高僧大德怎麼做，再多看看幾次梁師姐的心得，把頭低下去，把情緒忍著，痛苦吞肚子裡，把戒持著，這樣才是真正的改變！

《金剛經說什麼》：佛告訴你「般若波羅密，即非般若波羅密，是名般若波羅密。」一切世間的

學問、智慧、思想，一切世間的事，在在處處都可以使你悟道。

「青青翠竹，悉是法身。鬱鬱黃花，無非般若。」般若在那裡？到處都是。

陽光還是陽光，並沒有改變

以下為內地梁師姐分享，來文照登：

《金剛經》第二品長老須菩提開始請教佛陀問題了，這一請問不要緊，問出一部般若智慧的核心經典，須菩提功德無量。人們都說佛菩薩講經說法都得有因緣的，從因到果，中間得有個緣字連接。佛陀已經成就了無上的智慧，但如何轉化成眾生受用的法教，就得靠大羅漢菩薩們中間創造機緣，為眾生為自己請佛說法。所以人家都說，遇到修行成就者一定要請他長久住世，還得經常請求開示，創造講法的機緣。

文中也說了，須菩提這個問題是為了所有發大乘菩提心的眾生們、菩薩們問的，文中也說了什麼是發了無上正等正覺的心？從理上是大徹大悟，從事上是大慈大悲，簡單說就是自渡並入世渡他

的菩薩們。因為世事紛雜，人事眾多，不像在淨土裏，在世上修行或渡眾，該如何安住自己的心，降服種種煩惱妄想，的確是個大問題。

而世尊也只是簡單說了句，「應如是住，如是降伏其心。」須菩提當時內心應該是納悶的，到底怎麼個弄法？其實那個內心的安住狀態是用語言難以形容的，只可意會，難以言傳，而且人人都具足原始安定的狀態，不需要假以外求，收回去就是了。比如說須菩提在全神貫注請示佛陀的時候，那個內心狀態就是了。但須菩提貌似沒明白，也有可能是假裝沒明白，為後世的眾生們請示其詳。真正修行到一定程度的人們，別說還用對話，有的互相點個頭就啥都明白了。就好像聽過一個故事，有個年輕法師來到一位知名老法師處學習，有天大家一起迎接老法師的時候，他突然鬧肚子，肚子脹起來了，老法師走到他這塊時，突然從他肚子踹上一腳，他一下子放了個大臭屁。頓時囧的面紅耳赤沒臉見人，然後老法師輕聲對他說，就是這個。他頓時就開悟了。這和

佛陀說的如是如是，一個道理。就是這個，人人具足，你不用去外面尋找，你只是還沒找到感覺，為師的幫你觸碰到他。

自我感覺那樣的一個狀態，很像初生小嬰兒的狀態，混圓天成，毫無染著，嬰兒和嬰兒們都一樣，這代表共性，一切未來不同的個性人生由此而始，區別就在於成長過程中的變化。所以雖然修有所成不太容易，但也別太小看自己，或者感覺無法企及，難以觸碰，那是本來就有的東西，就好像你也有過小嬰兒的狀態一樣。自我感覺所謂成佛，雖然很了不起，也沒啥大不了，找準方向後慢慢恢復回去就得了。所以文殊菩薩智慧德相，卻示現童子娃娃身。本老105歲的時候，跟大家說我就是個5歲的小BABY。淨空老法師也說，修行就得從小抓起，20歲以前還能有機會改變習氣秉性，20歲之後就啥也別說了，歡喜結個善緣吧。五臺山普壽寺招收出家學員最大年齡是33歲，我問過為啥，師父們說在社會上染汙的時間太長，習氣太重就不好弄了。所以真的是修行要

趁早，萬一是很晚才修行，那更得發狠努力改變習氣才行啊。其實如果很小的時候接觸佛法，領受佛菩薩加持，可能會保持好良好的天性，對以後的修行會方便很多。

我雖然在家修行，但慶倖我很小就接觸了佛法，很早就開始念觀音菩薩和〈心經〉。上學的時候我有個毛病，有點像精神潔癖，我不知道是菩薩加持的，還是自己生來的習氣，就是不能讓自己染上個什麼習慣，或是染上周圍人的什麼勁，一旦染上了，就很難受，感覺被條鐵鏈子拴住了，我會很恐懼。所以至今我不會說家鄉話，從小我就不想變得和周圍人一樣，我不知道為什麼會這樣，但是心裏總感覺，我要是浸染在周圍的習氣中，我就會那股勁被拖住。所以，我總是逃避，也是覺得修行更是要逃離世間才行。加上自己上學時候身體不好，跟同學玩什麼都是拖後腿，屬於極不吃香的人，就乾脆自己在家悶著，除了看書寫作業，就是自己琢磨著玩。我那會的夢想是能找個山林隱居起來。

前兩年看了篇文章，說有個女富婆，癖好奇特，就是全球各地不停的搬家，每在一個地方住的快被當地人同化後，馬上搬家到另一個國家或地區，她說決不允許自己變成某個地方的人，她要做地球人，不要成為某一個地區的人。看到這個女的癖好，感覺和自己小時候有點像。我自己爸媽的那種說話方式、行為方式都不要學，整天把自己關在屋子裏，無論在親戚堆裏、同學堆裏我都顯得格格不入，以至於後來爸媽罵我清高、看不起父母，同學也覺得我不合群。可我不是不想合群，我很怕被同化，我不想養成某種樣子或方式，一度曾經陷入抑鬱拔不出來，常會自己哭，我不知道該往哪待著了，這個世界令我恐懼。後來我不斷琢磨改變，因為總得在這世上活著。

王鳳儀老先生說過，思之思之，鬼神告之。人的念想，天地都會知道的，也會來幫助。後來看到一個電視節目，說太陽光被棱鏡折攝後會變成七彩光芒，彩虹就是太陽光折攝後顯現的，我恍然

大悟，我知道該怎麼辦了！陽光看上去是空空的，什麼都沒有，可是它卻是由那麼多顏色組成的，所有顏色混在一起就是陽光了。陽光遇到天空，會顯現出藍色，遇到樹葉會顯現綠色，遇到花朵會顯現五顏六色，遇到大地會顯現黑棕色，可這些顏色並沒有影響陽光的本質，只是它某一種顏色的顯現。陽光還是陽光，並沒有改變，可它適應了萬物的特性，映現出繽紛的色彩。從那時我明白了，我就心想，我的心也可以像陽光一樣，空靈靈的，遇到什麼人，我就用跟他相應的方式對他，遇到什麼事用相應的方式處理，就行了，那個方式用完了，我的心就收回來，還是空靈靈的，不會受到任何影響。後來我就不再用逃避的方式對人了，開始觀察周圍的人，跟什麼人說什麼話，跟活潑的同學怎麼說話，跟內向的同學怎麼說話，不管對誰，你學他那個勁跟他相處，肯定沒錯。所謂見人說人話，見鬼說鬼話，但我還是我。他們的習性我學一學用一用，但我不養成那個習性就是了。就好像南懷瑾老師說過，就像打火機，用的時候點著，不用的時候關

上，就行了。後來我性格變得活潑開朗了，跟同學人緣也好了，上了大學也積極參加學校活動，不再害怕和外界接觸了。

這點悟處到現在做事情的時候也受益，跟什麼人拿個什麼勁，說什麼話。這兩年供僧都得跟蔬菜批發市場老闆打交道，就得有點世俗氣，剛開始去菜場詢價，人家看我戴個眼鏡穿戴整齊拿個小本記錄，都以為我是記者來暗訪的，不僅不告訴我價格，還辱罵我驅趕我，我琢磨明白後，再去就穿的很隨便，頭髮搞亂些，說話痞了吧唧的，該橫就橫一點，那幫人特客氣的接待你。到了五臺山，跟師父們就得收回來那個勁，變得很莊重，很嚴肅才行。跟師兄們也是，遇到特活潑愛笑的，就得跟他開逗，越說得歡越能贏得他的認可。跟很勢利的人，就得拿個架子，擺一擺學歷，吹一吹閱歷，他才會接受你說的道理。但是等這些人事都過去了以後，我還是那個空靈靈的狀態，自己感覺，收回來以後那個勁就像個小嬰兒一樣，乾淨無染，天真純白一張紙。等什麼人

事物來了，就該畫什麼畫什麼，過去之後，全洗乾淨啥都沒有，又是一張大白紙。

所以，後來明白了為啥極樂世界人人都和阿彌陀佛一樣，因為修行的目的就是消解掉個性，融入共性。現在人流行講個性，越有個性越好，那就是跑偏了。但在這個世間或者，不是不能迎合潮流，重點是心別給帶跑偏了。佛菩薩渡化眾生都是恒順眾生，適應眾生的語言、習慣、特點應現，不能說現在這個年代，還穿身古代衣服跑來渡眾生，說一口唐朝話，那人都嚇跑了。在五臺山供千僧曾遇到過一位身穿觀音菩薩著裝的女子，還頭戴寶冠，畫著濃妝。正給師父們挨個供養呢，突然冒出這麼一位，給我嚇壞了，當時心裏就一句，什麼鬼。我供僧呢，可這是僧還是菩薩本尊？愣了幾秒給了一塊錢。果真是觀音菩薩像西遊記裏那樣穿戴來到大街上，估計人們第一反應都會嚇壞了。

修行絕不是與世間對立，也不是隨波逐流，而是要隨其流而揚其波。我以前很古板，認為真修行就什麼都不用講究了，生活上的搞衛生做飯等基本都是湊活。也反感所謂流行，什麼時髦的東西都不懂，以至於在單位同事都說我是古董，一起K歌時，到我這非得給我點個〈大悲咒〉，哭笑不得。後來阿伯有次跟我說，要注意衛生，要更優雅些。我才開始好好收拾屋子，打掃房間，好好治理整頓我的生活，做飯也認真對待，生活裏的點點滴滴都是修行。

後來看過一個說法，你所在地環境就是你自己的淨土，我在五臺山看到很多修行人，不管多艱苦，都是乾乾淨淨整整齊齊的。一屋不掃何以掃天下，一屋不淨何以淨一土。關於衣著也得注意，有一次我在西單逛，遇到一個老太太，穿的亂七八糟，還很髒，脖子上掛著個大佛像、念佛機，放著阿彌陀佛，背著個法師們背的那種阿彌陀佛的包。她在人流中半閉著眼，念著佛，悠悠的走著。我心想這可能是想鍛煉定力，或者是想

念佛渡眾生。發心應該是好的，可是那些潮流時尚小青年們看到這樣的一個人，恐怕要謗佛謗法了。從那以後，我對自己穿衣打扮開始重視了，心裏不趕那個時髦，但你得考慮周圍人看到你是什麼感覺，你得迎合周圍大眾的品味，才能跟他們打成一片。從那以後，我和義工們都開始注重衣著了，小夥子都得穿的精神利索，小姑娘該做頭髮做頭髮，該買衣服買衣服。佛菩薩渡眾生，什麼形象都有，但那只是扮演下角色，搞完了一收工還是老樣子，一點不受影響。以前我將近10年沒看過什麼片，不怎麼上網，我心裏抵觸那些烏七八糟的東西，可現在沒事就刷刷微博、看看綜藝電影，什麼最火就看看什麼，自己修行無所謂，可發心入世，流行什麼都不知道，很難跟人們打成一片說到一塊，怎麼讓人接受你。

以前我總琢磨，這世間一定有很多潛伏著的佛菩薩，但是他們是如何變成各種樣子渡眾生呢？應該就像最優秀的演員扮演角色一樣，用這一生演一場戲，哄著孩子們明白道理了，跟著自己回家

了，就卸了妝恢復原來本貌。有次看電視，華誼兄弟的總裁王中磊說，專業的演員不是只能演自己性格的那種角色，而是什麼角色都能演，才叫演員。那這麼想，佛菩薩應該是最好的演員了。從原始的心性，可以幻化演變成各種狀態和樣貌，並且收放自如。也好像印度的大寶法王，人家不論演唱、書法、繪畫、講經，什麼都能做的很好。以前也聽過一個說法，真正成功的人，讓他做什麼都能很成功。佛菩薩應該就是這樣吧，用般若智慧，把自己像塊橡皮泥一樣的捏，眾生需要什麼角色，就捏成什麼樣子，渡完了之後一揉還是一團泥。

前段時間看李小龍講他的功夫哲學，功夫就像水一樣，遇圓則圓，遇方則方，是沒有定式的。應付各種人的各種招數，就像水應付前面的各種溝溝坎坎一樣，水流淌不息，招數沒有窮盡。就像古話說的，兵來將擋水來土掩，見招拆招；有佛法就有辦法，有無盡的般若智慧做後盾，這世間不論什麼，都能有個應對辦法。

但是在扮演角色的時候，我想也是有風險的。因為以前看過演員有的出不了戲，就會一直活在角色的精神世界裏，有的會頹廢墮落，有的會瘋掉。湯姆漢克斯演完阿甘正傳，據說用了很久才走出來。所以，我們修行人做事也一定要注意一點就是別住進角色裏，出不來了。我的性格是完美主義，極其認真的那種，做什麼都較真。好處是做事能做的很完美，也能客服很多艱難險阻。缺點就是容易在認真的過程中，容易住進事情裏，難以自拔。曾經有個義工偷道場東西和錢物，可當時我又無人可用，只能用他，怎麼都不承認。因為這事我糾結痛苦了很長一段時間，曾經在菩薩面前痛哭，做惡夢也是他偷道場錢被驚醒。可請示阿伯，阿伯雲淡風輕的說：「他非得造這個地獄之業，跟你沒關係。」我恍然大悟，自己是鑽牛角尖了。後來有義工又把道場破壞掉了，我病了一個多月，有師兄安慰我，說以前虛雲法師建道場都是建完就走了，後來有人跟法師說，有人利用他建的道場騙錢，讓他趕緊去管

管，老法師也是雲淡風輕的說：「我建我的廟，他造他的業。」從那以後我的心態就好了很多，做事不再那麼較真了，否則天天住在煩惱裏生氣著急，病的起不來，得不償失。有句話叫「難得糊塗」，要學會睜一隻眼閉一隻眼，自己盡力做好分內的事，別人怎樣管不了，該說的說了，該勸的勸了，還出差錯搞破壞，那就他自己背因果吧。

所以經文中提到「善護念」的概念，這才是重中之重。佛菩薩時刻善護囑我們，我們自己得學會善護念自己的心。因為佛菩薩只能指點開示，沒法把手伸進我們心裏換頻道。扭轉心性，駕馭心性只能靠我們自己。佛菩薩能超渡千軍萬馬，有時候卻難以改變一個人的心。要是能替我們生心，那麼早就沒有眾生了，因為佛陀一個人就全搞定了，還辛苦這麼多佛菩薩長劫累世的渡眾生幹嘛。

剛信佛的人都有感覺，剛開始幾年感應特別明顯，不是能夢到，就是想什麼得到什麼。但是越到後面，佛菩薩好像越不理你了，求什麼也不太靈了，這兩年我做事遇到困難，經常祈禱觀音菩薩夢中指點我一下，但是啥也沒有。只能靠自己冥思苦想琢磨辦法。不僅如此，還經常搞出些麻煩事麻煩人來折磨我鍛煉我，就好像奧運冠軍，想贏得世界的殊榮，背後得被教練苦苦的訓練。也好像部隊裏的特種兵，想在實戰中打贏，背後得忍受多少折磨苦楚。任何道理都是相通的，臺上一分鐘，台下十年功，不受魔不成佛。越往上修，佛菩薩的加持就越令你難受，但你要自豪，只有器重的才會施加考驗，受不住的只能當寶寶哄哄了。佛菩薩用點糖果把我們哄上道，以後的路就得靠我們自己去走，但這一路上，祂們一直都在，那些加持也會從糖果變炮彈。因為他們不希望我們永遠做溫室小苗苗，而是希望我們能長成和他們一樣的大樹，經得起風雨考驗，再回來給別人庇護。佛菩薩就也像駕校老師，教會我們開車，指點我們方向之後，開車上路就得靠我們

自己。大家的老家都是一個地方，但因為各自所處的地方不一樣，所以遇到的路途坎坷也會不一樣，只能靠自己運用學到的技巧知識去駕馭掌控。

平時除了要經常打坐念經，給內心一個安定的基本保證之外，還得在生活中時刻盯著自己的起心動念，毛病習氣，不能讓他們亂撲騰。實在有壓不住的習氣煩惱，也得想辦法疏導轉化解決。所謂的金剛法眼，時刻要盯著自己，而不是盯著別人。禪宗老話叫牧心牛，看著它不讓它亂跑。但是生活裏肯定也有壓不住的習氣、煩惱，這怎麼辦？自我感覺，得學會善巧降服。

比如功夫熊貓裏，阿寶最大的毛病是愛吃，那麼師父就利用包子誘他練功，等到終於練成之後，給他包子他都不稀罕了。這就是方法！比如有時候我特想看一個片，我就要求自己再打坐兩小時就給你看。有時候煩惱起來壓不住，也是先保持冷靜，控制不要讓它惡化。比如失眠，我這個人

愛較真，較真的人都容易失眠，失眠的時候千萬不要煩，越煩越糟糕，煩惱會越來越重，這時候就得先安慰自己，沒事，睡不著正好玩會兒。或者搞點好吃的，或者找個搞笑的片看看，然後慢慢就能睡著了。

古人以三句詩詞形容修行的層次：一開始是昨夜西風凋碧樹，獨上高樓，望盡天涯路。往後是衣帶漸寬終不悔，為伊消得人憔悴。最後了，眾裏尋她千百度，驀然回首，那人正在燈火闌珊處。從立志走上修行之路，到苦修苦行，為之努力，等功夫做到了，就會等到心開意結，豁然開朗的時候，原來那個一直苦苦追求的，就在這裏。

(分享結束)

修行可能一帆風順嗎？師姐說：「剛信佛的人都有感覺，剛開始幾年感應特別明顯，不是能夢到，就是想什麼得到什麼。但是越到後面，佛菩薩好像越不理你了，求什麼也不太靈了，這兩年

我做事遇到困難，經常祈禱觀音菩薩夢中指點我一下，但是啥也沒有。只能靠自己冥思苦想琢磨辦法。不僅如此，還經常搞出些麻煩事麻煩人來折磨我鍛煉我，就好像奧運冠軍，想贏得世界的殊榮，背後得被教練苦苦的訓練。也好像部隊裏的特種兵，想在實戰中打贏，背後得忍受多少折磨苦楚。任何道理都是相通的，臺上一分鐘，台下十年功，不受魔不成佛。越往上修，佛菩薩的加持就越令你難受，但你要自豪，只有器重的才會施加考驗，受不住的只能當寶寶哄哄了。佛菩薩用點糖果把我們哄上道，以後的路就得靠我們自己去走，但這一路上，祂們一直都在，那些加持也會從糖果變炮彈。因為他們不希望我們永遠做溫室小苗苗，而是希望我們能長成和他們一樣的大樹，經得起風雨考驗，再回來給別人庇護。」這段話算是常被干擾的人最需要的鼓勵，很多人都覺得這麼苦，幹嘛要修？換個角度想，生活安逸，根本就不會修，更不會有什麼改變！滾滾紅塵，是最佳的歷練。把痛苦當作養分，成

長才會快速！希望您這一段在多看幾次，加深正確的知見。

每人都有每人的業，也會跟個人的過去世所有業障、習氣相關，而且各人造業也只能個人扛！不過看不清事實的我們總是把別人的錯放在心上，久久不能釋懷。到後來的結果是別人始終都沒改，自己的心也被纏得亂七八糟！在此請您看看師姐說的，再好好審視一番吧！——曾經有個義工偷道場東西和錢物，可當時我又無人可用，只能用他，怎麼都不承認。因為這事我糾結痛苦了很長一段時間，曾經在菩薩面前痛哭，做惡夢也是他偷道場錢被驚醒。可請示阿伯，阿伯雲淡風輕的說：「他非得造這個地獄之業，跟你沒關係。」我恍然大悟，自己是鑽牛角尖了。後來有義工又把道場破壞掉了，我病了一個多月，有師兄安慰我，說以前虛雲法師建道場都是建完就走了，後來有人跟法師說，有人利用他建的道場騙錢，讓他趕緊去管管，老法師也是雲淡風輕的說：「我建我的廟，他造他的業。」從那以後我

的心態就好了很多，做事不再那麼較真了，否則天天住在煩惱裏生氣著急，病的起不來，得不償失。有句話叫「難得糊塗」，要學會睜一隻眼閉一隻眼，自己盡力做好分內的事，別人怎樣管不了，該說的說了，該勸的勸了，還出差錯搞破壞，那就他自己背因果吧。

那自己該怎麼做？問心無愧就好！

師姐也提到太陽光的譬喻，其實這與淨空法師說的「電影屏幕」是一樣的意思，屏幕上的影像是真的嗎？是，但只有在放電影時，電影放完了，螢幕上就什麼也沒有了。請再多參考幾次這樣的譬喻，這就是關鍵，以下引用：看到一個電視節目，說太陽光被棱鏡折攝後會變成七彩光芒，彩虹就是太陽光折攝後顯現的，我恍然大悟，我知道該怎麼辦了！陽光看上去是空空的，什麼都沒有，可是它卻是由那麼多顏色組成的，所有顏色混在一起就是陽光了。陽光遇到天空，會顯現出藍色，遇到樹葉會顯現綠色，遇到花朵會顯現五

顏六色，遇到大地會顯現黑棕色，可這些顏色並沒有影響陽光的本質，只是它某一種顏色的顯現。陽光還是陽光，並沒有改變，可它適應了萬物的特性，映現出繽紛的色彩。從那時我明白了，我就心想，我的心也可以像陽光一樣，空靈靈的，遇到什麼人，我就用跟他相應的方式對他，遇到什麼事用相應的方式處理，就行了，那個方式用完了，我的心就收回來，還是空靈靈的，不會受到任何影響。

目前精舍文章分類中成立了「梁師姐專欄」：http://mouniassn.pixnet.net/blog/category/list/3140433，這是精舍修練社團中「精進修練區」中文章分享唯一的收錄，會成為唯一的收錄是因為真的分享得很好，目前也已經製作相關的影片分享流通了。請您多看幾次，並多多流通。自己受益，別人也一同解脫。

感恩您的流通分享，阿彌陀佛。

如如不動，在磨難中才能煉出真假

以下為內地梁師姐分享，來文照登：

《金剛經第說什麼》第三品讀後有感，這一品告訴我們大乘佛子，應發渡化一切眾生解脫的願心，為了眾生而修行，而不是為自己。這既是大乘正宗的準則，也是自己成就佛果的必經之路。

大乘菩薩應以渡化一切眾生為己任，但又不能著相，一切依願力而行，卻不沉溺其中。願力就像個設定的電腦程式，依程式去做就行了，不能把心留住在所到之處。

輪迴是場大夢，夢中一切都是虛妄。菩薩要渡化眾生到絕對清淨快樂的無餘涅盤境界中，但前提是自己要先達到彼岸。一念不住即是解脫，一念住了，就是輪迴。

一旦被眼前出現的人事物牽著走了，就是上大當了，掉進了輪迴的夢河。自己都泡在河裏，還怎麼撈別人上岸。

平時在做事時，經常會遇到很多不如意的事情，以及搗亂、搞破壞的師兄姐。我又是個急脾氣外加完美主義，以前遇到困難就會著急上火，遇到有人搗亂就生氣發火，天天被境界牽著走，被大火燒，實在是愚癡。曾經有師兄擅自行事，把政府人員引入了以前共修的道場，以致場地無法使用，我不僅憤怒不已，還念念不忘以致病了一個月，心裏總是放不下建設半年的辛苦，放不下大家的捐款，天天怨恨那位師兄，搞得自己什麼都做不了，心情抑鬱焦慮。現在想想，其實最大的損失不是那個道場，而是我的心。

道場被封了，我的心也被拉下了水，可以說賠了夫人又折兵。

大乘佛子是要為眾生做事，但心不能跟著煩惱事項跑了。以前總是為自己的不如意而煩惱執著，後發了大願心，知道要捨己利眾了，但為眾生事業的不如意也同樣不能煩惱執著，否則換湯不換藥，都是個輪迴的心。不是為眾生事業著急上火就很高尚，最重要的是心要牢牢扒在岸上，不為所動，不隨境轉。

以前每次遇到大困難，就會給阿伯(蔡師兄)寫信求助，阿伯總是教我「應無所住而生其心」，要歷事煉心。現在知道，最重要的不是眼前那些事，而是我的心能否經歷事項的考驗，而如如不動，在磨難中才能煉出真假，在火焰中才能化出紅蓮。

為眾生做事，需要因緣和合，需要天時地利，不可能一切都依著自己的想法運行。萬法無常，一切都在變動，自己應該具備以不變應萬變的心裏準備。

現在回過頭看，其實一切磨難都是考驗，甚至有些可能是佛菩薩幻化出的考驗也未可知。就好像西遊記裏，佛菩薩給豬八戒設的迷局，專門考驗和教訓他的欲心。

從知道到做到，從理論到實際，很不容易，但必須必須做到，因為做到才是得到。(分享完畢)

以下為內地另外一位師姐分享：

「真布施是捨掉自己捨不得的，是一種自我犧牲。」理想信念教育我們很多，忠於國家，忠於使命。自以為只要需要甚至能隨時獻身都在所不辭，實際卻是在乎得太多，放不下的太多太多。理想很豐滿現實很骨感。很樂意獻血，捐資助學，願意給孤寡老人送米麵油，輔導小朋友學業，以為有隨心布施不計回報，但一次工作中的小事，讓我揭穿了自己的偽裝，同事借用電腦，不與我打招呼就盜走文案直接搶先署名刊載，雖沒有接受朋友建議「討個說法」，嘴上說算了，

從心底裡卻不願意再理睬那位同事，發現了自己一直都是披著外衣的假仁心，假布施。轉換心態，他認可文案，不予而取，我若能捨下，一笑而過，也不必掛礙於心。我連捨下一切都做不到，還真的是離真布施很遙遠。

人生都是「看得破，忍不過。想得到，做不來！」的「信心不逆」。《金剛經》是很難讀懂的經典，精舍教我們多讀多誦，可開智慧，可解修偏，可明心見性，利益無邊。在邊誦邊思考中，總能想通很多事，看開很多境，佛法不離世間覺，自己真正落實在工作生活中真的還有很長的路要走。

總是在事情過去後，或是靜坐時想起「剛剛做的事，有將佛法落實到嗎？」、「為何又被周圍環境影響到了呢？」、「負面的他人言說都是考驗，像魔一樣想要影響我想要修行的心，那麼有沒有考過呢？」總說一切都是最好的安排，如此，五濁惡世的一切大大小小的逆境就是。

口誦《金剛經》，貪心持經功德，心不聽力不行，只會浪費逆境中大好的修行機會，此生若閑費，何時再得人身？(分享完畢)

理論到實際有多遠？其實這根本是兩碼子的事情！修行說在口中，對應到生活中大小事情，其實很多都跟沒修一樣！這就是我們常犯的迷思。就算我們意識到應該要修正，但也很難用想的就改變！改變總是痛苦，而這就是修行難的地方！

如此難的是要怎麼開始？還是得從建立正確的觀念開始。透過念經與多看高僧大德的文章，並透過靜坐去省思自己的過錯，然後再著手改善！也只能如此了呀！以下引用兩位法師的話：

淨空法師：五十三參是什麼？就是我們日常生活，從早到晚，早晨起來睜開眼睛，到晚上睡覺，你這一生所看到的人事物，就是五十三參。善財怎麼看法？此地講的五止六觀，善財全用

上。止是什麼？放下，善財童子真放下；觀是什麼？觀是看破。善財能放下，能看破，我們為什麼看不破，放不下？特別在現代這個時代，這個時代善少惡多，災難太多，也有好處。什麼好處？讓我們對這個世間不生留戀，不生留戀到哪裡去？去天道，沒有出輪迴，不究竟。天道是比人間好，有二十八層天，你怎麼樣去想都比不上極樂世界。華藏世界我們去不了，這是真的。極樂世界阿彌陀佛慈悲，四十八願幫助我們，只要我們真正肯消業障，消業障就是放下，就是修怨親平等，也就是無論在哪一種境緣當中，順境也好，逆境也好，善緣也好，惡緣也好，記住修清淨心，修平等心。清淨心，絕不把它放在心上，心就清淨。心裡面只放阿彌陀佛，不要放其他的東西，心就清淨。

廣欽老和尚：民國六十九年，某一天，有位法師帶著一些信徒來訪，頂禮老和尚後，這位法師對老和尚說：「出家以來，我一直深受種種人事上的刺激打擊與精神上的種種挫折磨難，不知是我

沒有修行，還是業障特別重？」老和尚說：「越是在修行的人，那些無始以來的罪業越是會現形，幻成種種境界來折磨你，使你受苦，像身體的疾病或精神上的打擊磨難，這些磨難會刺激你，使你體悟到娑婆人生的苦，而志求出離。你必須跳越過這些障礙，越過人身的種種劫難，才能得到清淨安樂，成就淨業。」

生活中的所有事情，就是考驗！我們不要怕考，考沒過再繼續考就好，並且想想哪邊應該要修正，才能真的考過。最好再給自己一些壓力，畢竟輪迴是苦的，如果一直沒考過，則輪迴就會一直糾纏著您。最後請再看看下面這則影片吧！想想劇中幾位主角如果是您，您會選當哪一個呢？早修晚修都要修，不如早點清淨好！

https://www.youtube.com/watch?v◎hh45O6ysQc8

布施要像一陣風，來過卻不停留

以下是內地梁師姐分享：

《金剛經》第三品感覺是講大乘佛法的綱領，第四品感覺是講方法論。佛菩薩是要渡眾生，渡眾生的具體表現就是各種布施，有講法的、有放生的、有扶貧的等等，都是菩薩道的具體方式。布施就是捨，最重要的是捨棄自己的執著和在乎。要像一陣風，來過卻不停留。猶如蓮花不著水，亦如日月不住空。布施之道態度雖然莊重神聖，但要像小孩子玩遊戲似的，嘻嘻哈哈熱熱鬧鬧，玩夠了回家吃飯，啥也不記。

所以文中提到阿育王當年還是孩子的時候，一把沙子都能成就王者之福，可能就是這個道理，小孩子心裏啥也沒有，我們看傻呵呵的，其實小孩子有大智慧。

布施會成就福德，而越不在乎福德，福報越大。就好像運動員在賽場上，越不在乎輸贏，心裏沒有競爭的選手，越能超常發揮。記住了文中的一句話「義所當為」，種種布施，是好事該做而已。

有人讚歎本煥老法師重建了那麼多古剎，培養了那麼多僧才，本老搖著扇子，淡淡的說家務事而已。也許就是這樣的心態，為了眾生會認真去做事，在外人眼裏不管多偉大，自己心裏只當做做家務，上上班一樣的雲淡風輕。

文中又說到，要培植廣大福德的目的，就是為了成佛積累資糧。而這資糧的多少，不是靠豁著命的布施，關鍵在不住相，抓住了關鍵才能事半功倍。

(分享完畢)

牟尼精舍在迴向上一直推廣「專案迴向」，專案迴向是個方便法，讓您可以「指定」您要迴向什麼，好讓您可以快速的了結上門討報的業障或是所求願滿。不過「專案迴向」並不是要您一直執著在功德上，而是把該還的還完後(如《藥師經》所願)，讓您現世所求一切圓滿，其最後的目的是修行！

但在實修的角度上，建議您除了業障早日圓滿外，其他所求的層次建議「基本的」滿足就好，如果您求得太多，反而變成是在「求」、在「慾望」中念經或做功德，這樣就跟布施的真諦擦肩而過了。比如說常有求姻緣的有緣人，在請示時容易開出許多條件，請佛菩薩幫忙補功德的狀況，也許因為條件開的太多，導致需要念誦經文個數千遍。其實這數千遍，拿來消業障好像又更好吧！

如果把心住在功德上，如此所做所得都是人天福報，這與解脫一點關係也沒有，也請您務必留意。

以下引自廣欽老和尚：「請老和尚告訴他們，在家學佛應如何做人？」德×尼師說。老和尚說：「做好人，不要做壞人。」

老和尚說：「我們來這世間，就需要生活，衣食住這是免不了的。

但是，我們賺的錢，能吃得飽、穿得暖，基本上過得去就可以，不要貪。剩餘的錢拿去布施、做功德，這就是做好人。如果恣意地揮霍、享受，隨心所欲，不知節制，不會做功德，這就變成壞人。」(引用完畢)

現在這個社會科技發達，很容易就讓我們掉入慾望的牢籠而無法自拔！也請您在修行的路上再好好想想真布施應該是什麼！

「布施就是捨，最重要的是捨棄自己的執著和在乎。要像一陣風，來過卻不停留。猶如蓮花不著水，亦如日月不住空。布施之道態度雖然莊重神聖，但要像小孩子玩遊戲似的，嘻嘻哈哈熱熱鬧鬧，玩夠了回家吃飯，啥也不記。」。真正做到三輪體空，才是福慧雙修！共同精進實踐吧！

踏遍千山萬水，拜遍大小廟宇，未必能見到佛

以下是內地梁師姐分享：

非相和空

《金剛經》說什麼第五品講如何見佛，之前講想成就無量福德，要不住相布施，想見佛，也要不住相。

每個人心中都有佛性，諸佛菩薩就在我們的心中，踏遍千山萬水，拜遍大小廟宇，未必能見到佛，而潛入內心才能觸摸到佛性的力量。佛陀在世時是反對偶像崇拜的，甚至不願留下畫像，寺院佛堂之所以塑造佛像，其實都是為了「因我禮汝」。佛菩薩是無處不在的，而我們需要一個對

境和代表，其實塑造出的是內在的佛性莊嚴，禮敬的也是內在的佛性。佛經裏也讓我們要供養幢幡寶蓋、供養香花燈具，也是為了莊嚴自己，供養燈燭，是為了點亮自己心性的光明，供養香花是為了裝點內在的美好。而念經持咒，是為了開啟內在的力量，正如文中所說，其實不是佛菩薩救了自己，是自己救了自己，自己內在的佛性的力量起了作用。文中還說，如果以虔誠心，視一塊石頭為佛，恭敬禮拜，其實也會拜出內在的佛性光明。如果時刻以虔誠恭敬之心，看一切人都是佛菩薩，山河大地都是清淨法身，那樣佛菩薩就近在眼前了。學佛要成佛，成佛不是成個什麼，而是回歸自性本來的樣子。

以前聽過一個故事，有人事業失敗感情失意，千里迢迢趕到印度去拜法求助，哭著祈求加持自己改變下命運，對方卻對他說：「我也求求你，你改變下你自己好嗎？」可見真正能改變自己的是自己，佛菩薩善知識只是傳授方法的老師，我們

要通過方法，調動出內在的力量，見到內在的佛菩薩，才能改變命運。

上學的時候特別喜歡跑寺院拜法師，總覺得寺院裏、師父身邊加持力才大，才有佛菩薩，一遇到困難就找師父，甚至手串斷了也要緊張的找師父問。一到週末就跑到寺院或師父那裏了，過年也要拉著媽媽去寺院拜佛，跟父母也是三句話不離寺院師父之類的話題。後來媽媽很生氣，嚴肅的對我說，信佛不是你這麼信的，人家那些不信佛的人為什麼也能過得那麼好？信佛可以，但是難道只有寺院裏才有佛菩薩嗎？如果在家裏好好念經，佛菩薩就不來我們家嗎？如果咱們好好做人，好好學習工作，就會過不好嗎？學佛學的什麼都得問師父，自己沒有一點能力，這麼學佛實在失敗。

媽媽說的我啞口無言，仔細想想覺得自己無比愚癡，其實我不是真正的信佛，我是迷信。觀音菩薩千處祈求千處應，怎麼會只在寺院裏，我老老

實實依教奉行，怎能感應不到佛菩薩的加持，我太不相信自己，反而媽媽更有智慧，從那時開始，我下狠心再也不亂跑了，我要相信佛菩薩就在我心裏，不管我多渺小，他們都會在我心裏，每天在家好好念經，遇到困難靠自己努力解決，實在搞不定，就閉著眼努力呼喚觀音菩薩，發現每次都能如願解決，開啟自己內在佛性的力量，學會自己走路，才是正修正行。就像老法師說的，「我說你就是佛」，有幾個人能相信？他不敢相信。

在生活和工作中也是，很多人說想感動到別人，請先問問有沒有感動自己。想成就事業，先問問自己用心功夫做沒做夠。老話講功到自然成，對世間法出世間法都是一樣的。賈伯斯當年設計蘋果手機，沒有跑到人群中收集調查問卷，反而在禪堂裏思索詢問自己，自他是不二的，人性是共通的，佛性是具足的。能真正說服了自己，征服了自己的，自然能夠贏得他人的認可。

就像廣欽老和尚說的，「其實這人成就了，全世界都會知道。如果修成就了，往那一坐，天天都在渡眾生。因為萬物一體，佛性一體，都是相通的。」人與人前臺不一樣，後臺都是一體的。以前見過有位有德的修行人去佛寺拜佛牙舍利，誰也不認識他，他走累了往塔邊一坐，沒想到見到的都跑過去拜，還不停的扔錢，搞得他沒法休息，只好換個地方坐，結果又是一堆人漸漸圍過去。看到那個場景，才真相信了廣欽老和尚的話，真修到家了，不用使勁證明宣傳自己，自然誰都知道。

文中還講到，修行中修出什麼境界感應、都是不實的，小時候特別喜歡外在的光影，夢裏的景象，動不動就看雲彩找瑞相，一做了殊勝的夢，就美個不停，一有了好感應，就起驕傲。有一次，跟一位善知識去建塔，天空不斷湧現彩虹、龍雲等瑞相，居士們不停的歡呼尖叫。善知識卻淡淡的說，「這些不過是我們內心有所感，外面才有所應，都是自己感召的罷了。」從那以後突

然覺得沒意思了，你在乎什麼神通瑞相，什麼就卡住你，你就是那個水準上停留了，很小兒科外加沒見過世面的感覺，什麼都不在乎了才最厲害。

後來就不再追求那些了，再有人給我看他拍到什麼，或者介紹個大神通大活佛也不感興趣了。打坐的時候聽到什麼，感覺到什麼，也告訴自己不理他不理他。但是離相又不等於是空，而是不住於相。佛性的大海包含萬物，山河大地，一草一木，不是沒有，而是不住。所以我問阿伯(蔡師兄)累的時候看看電影刷刷新聞可不可以，阿伯(蔡師兄)說可以。看完放鬆一下哈哈一笑，啥也別執著就是了，否則真要想求清淨，整天閉著眼都清淨不了。

法報化 體相用

以前老搞不懂法報化三身什麼意思，問過好多人也沒說明白過，南懷瑾老師講的好明白，琢磨了

一下，感覺法身就像是無窮的能源是體，報身就像是電是相，化身就好像各種電器是用。能源也可以是火的相，用作取暖點燈焚燒等等用處。能源也可以是光，光中折射出赤橙黃綠青藍紫各種顏色，所以有五顏六色的這個世界。三身成就了才是真正成就了，不僅要念佛念經參禪這些，大徹大悟了也只是悟了法身，還得轉了這個報身，徹底的轉凡胎為聖體，才是究竟成就了。不知道圓滿報身是什麼樣子，但肯定是和凡夫之身不一樣了，以前在寺做義工，我們經常晚上望法師的窗戶，多晚總是亮著，清晨他還要上殿，白天他還要到處開會，建設寺院，怎麼他就能不睡覺呢？聽說大和尚每天抽空打打坐就休息了，永遠精力充沛。

五臺山冬天零下30多度，寺老和尚多冷也是穿個單衣，渾身發熱，皮膚紅通通，我裹著兩層羽絨服還不停發抖，老和尚看著我笑。也許這就是轉了肉體凡胎的那種境界吧，徹底轉了就是那樣子，不生不滅，來去自如了。

身相的執著

文中說無上菩提是非常平實的，道在平常日用間。凡是驕傲翹尾巴的人，肯定都沒有領悟到真諦。真正的高人，往往沒什麼特別樣子，就是普普通通了。就算是佛陀，當年也無非搭塊布，托個缽，光著腳，城中乞食而已，有人問法就洗洗腳，坐好開說，如此而已。《金剛經》以此為開端，而不是各種放大光明雲，不是沒有深意的，《金剛經》講的是道，而道在平常之處。再厲害的技術，基本原理其實都是最簡單的，再偉大的成就，都是靠基本功夫的積累。

一個朋友想做網站，老法師跟他說，你想做成一件事，就記住踏踏實實堅持做就行了，功到自然成。就像阿甘正傳，阿甘總是能把一件事做到風生水起，總統接見，外人看他是神一樣的存在，可其實他頭腦信條特簡單，傻實在堅持去做，每次搞得轟動了，他卻依然如故。大智若愚，也許

就是這個道理。太聰明的人，反而投機取巧，不屑於堅持做簡單功夫，所以做不出成就。以前辦道場做事只是為了做事而做事，事情壞了就傷心煩惱，阿伯(蔡師兄)說這些都是歷事練心，做事其實是在修行，在顛簸碰撞中，領悟道理修正自己，就好像知道鹽是鹹味了，不親自去嘗嘗，不會體會鹹是什麼感覺，做菜時就不知道該怎麼運用。佛法的滋味，也是一樣，不貼近生活和實踐，無法嘗到那種沒法用語言表述的法味。所以實踐才能出真知，生活中到處都是熱騰騰的佛法。

最好的佛事是自己用心念經

以下為梁師姐分享：

《金剛經》第五品講如何見佛，第六品順著講「能真正相信並做到不容易。」現在看佛友朋友圈，到處都是建廟募款、法會募款、印經募款、放生募款。一去寺院，問的最多的是這裏師父能否看事、何時有法會、如何超度做佛事等等，好點的也就是在寺院做做義工。一來大法師大活佛，都湧去拜見使勁捐錢，一說有大火供，都跑去參加。但聽說有個道場請師父來講課，來的人寥寥無幾，一說搞薈供做佛事，屋子裏坐不下。北京還有搞佛教展覽會，展覽各種佛珠佛串香爐供具，好多法師居士去參會，媒體也各種報導，可那能代表佛教嗎？

末法時代的佛教也許就是這樣吧，人們喜歡在形式上做功夫，不喜歡自己在家好好修行，踏實的做人做事。自己也曾經到處跑法會、跑道場、跑放生，結果跑的錢財空空，煩惱業障也不見減少，生活也不見改善。我還算是幸運的，能遇到精舍和阿伯(蔡師兄)的指點，有些師兄長期跑來跑去不見改善，甚至不再修行，或者改修信其他宗教了。有個佛友不愛修行，但喜歡護持師父，因護持師父很用心，得到了佛菩薩夢中警示，讓她趕緊多磕頭，醒來還告訴我，我給她做了磕大頭的墊子，可她不以為然，還是跟著師父到處跑，結果年輕輕死在了藏地路上。

感覺學佛很像醃鹹菜，佛法如果是缸裏的鹽鹵，我們就是大頭菜，想用法味換掉這個俗味，必須敢於投身缸中，並且長期熏修浸潤，身心肯定要經歷一番折磨苦楚，但只要耐得住，就能逐漸身心浸潤，與法味融於一體。但現在人更多的是繞著缸轉悠，隔著缸壁聞著鹽鹵味，就感覺自己是在修行了，但聞得再多，那味道改變不了身心。

其實很多人不是不知道缸裏的法味好，只是實在不敢往裏跳吧。

究其原因，我覺得就像《金剛經說什麼》所言：信願行，信是關鍵，不是信不信佛，要敢於離相見性，相信自己就是佛太難太難。就好像自己以前遇到麻煩，就找師父打卦看事，找寺院做佛事燒火供，也曾遇到有師父提醒，這些佛事只能消小業障，起不到根本作用，解決問題還得靠自己念經修行，結果當時我不僅不相信師父，還心裏認為這位師父太懶，不想給我打卦罷了。

其實不是我不想相信，是真的不敢相信，業障深重煩惱重重又渺小的我念經能有什麼力量？後來有次爸爸告知，媽媽雙腿突然不能動彈，只能臥床無法行走了，我瞬間矇了，那時又沒錢做佛事了，走投無路下，想到了《地藏經》裏的光目女，趕緊掏出擱置很久的《地藏經》，灌了兩大杯咖啡，一夜不睡在佛前痛哭念經、磕頭懺悔，學地藏菩薩為母親發成佛大願，結果第二天一早

媽媽居然可以行走自如了。其實自己信佛也十幾年了，但從那以後才敢說是有點正信了，發現自己也可以像菩薩一樣救媽媽，菩薩能做到的我也可以。才真的相信佛菩薩就在心裏，最好的佛事是自己用心念經，最好的修行是潛入心地，最好的道場就是自己家。

《金剛經說什麼》中說到文喜和文殊菩薩的故事，想起了當年在五臺山見老法師，在自己心裏夢老就和佛一樣，以前自己還是跑跑居士的時候，每次去五臺山都要想辦法拜見老和尚，總是失敗，心裏很難受。後來自己明白過來之後，不再迷戀見高僧、見活佛，反倒突然有人拉著我去見老和尚，而且連續拜見了兩天，可卻沒有了當年的激動不已的感覺。心裏覺得這不是見老和尚，只是拜見他的身軀而已，好好學習他的開示才是見他，否則就算天天守在老和尚身邊，老和尚還是老和尚，我還是我。

以前在夢裏總希望能夢到佛菩薩，一夢到了就能高興好幾天，還到處跟人說。可文喜和尚，見了菩薩直接開打，執著什麼就會被什麼卡住，執著那個菩薩的相，邪魔外道就可能變成菩薩樣來干擾，真正的見佛是離相見自己的佛性，眼前出現什麼都不能在意。

丹霞禪師燒木佛，當家師反受報，告訴我們不僅不能執著那個佛菩薩的相，遇事更不能動心起情緒，就是蔡師兄(阿伯)總跟我說的「應無所住而生其心」。丹霞燒佛，內心如如不動，當家師雖然沒燒佛，但心裏起了萬丈波瀾，全是罪過罪過的念頭，結果自己真遭了罪。這想起了當年見一位長老，給長老帶了一條很漂亮的船，長老一看，雙手捧著船，歐呦歐呦：「好寶貝好寶貝」，然後笑眯眯打著手印加持，很慈祥的看著我，我心裏美滋滋的，長老好喜歡這個禮物啊，這讓我高興了很久。

後來看了個採訪，長老跟記者說，我已經幾十年沒起過一個念頭了。當時自己驚了，啊！那天長老捧著船看來看去，還打手印加持，竟然沒有一個喜歡的念頭？那那些舉動是怎麼來的呢？這讓我思考了很久，後來在一個法師的開示中看到，很多高僧大德對我們這樣那樣，其實都是逢場作戲罷了，他們心根本如如不動，更不會有情緒升起。有位師父說，高僧大德做事都是依願力驅動，用純理智在操作，根本不動心的，更別說情緒了。而且從丹霞燒佛的故事看，真是誰動心誰倒楣啊。

在正信了之後，道路還很長，還要做到淨信，心裏真的離四相離法相，一念不生。這個很難啊，感覺要是躲在一個洞裏，打坐禪定還好說，但是在生活實踐中，心裏始終一念不生，波瀾不起，還要面對各種人際關係，處理各種棘手事情，像《金剛經說什麼》中說的，一手是空，一手是有，一手是真，一手是非真，如何把握平衡，怎

麼找到感覺，像是練習走鋼絲，估計得搖搖晃晃練習很久。

但是要有信心肯定能做到，就好像當年的長老，既保持一念不生，又重建修復了文革後的佛教道場、叢林制度，年紀大了不能再跑動了，就每天敞開方丈室接見數不清的信眾拜訪，還要應付各種媒體採訪，而且每次在採訪中都應對自如，談話得體，絲毫不糊塗。這就是找好平衡後的那種樣子吧！

不著相不是躲避事情，或者遇事裝糊塗不理會，而是面對再多的事、遇到再亂的人，心裏不動，但非常明白，用理智去應對，空掉的是各種對人我分別、生老病死、得失福禍的執著，有的是對細微因果的省察，和事事分明的處理。而歷練成這種狀態，需要在實踐中去自己拿捏體會，修行不一定要出家在寺院裏，或者跑進山洞裏，也不是躲在屋裏，那樣煉不出金剛鑽，還是一堆分子結構雜亂的焦炭，南懷瑾老師曾說真正的修行是

紅塵煉心，阿伯(蔡師兄)也讓我好好歷事練心，生活中遇到的所有都是珍寶，要用心去體會、修正自己，就會一點點進步。

其實誰家地裏都有，就看你捨不捨得拆掉地面上蓋的東西

以下為梁師姐分享：

《金剛經》第六品最後一句說到「法尚應捨，何況非法」。第七品便順著講菩提無所得，教法無所說。成佛不是成了個什麼，也不是得了什麼，而是恢復自性本來面目而已，本來就具足佛的狀態，只不過煩惱妄想繁生，障遮雙目，不見實相，不知歸路，而修行就是個撥雲見日，返歸自性，重回老家的過程罷了。

修行和世間法做事業不同，感覺像是做減法，不是比誰得到的多，累積的資產多，而是比誰能放下的多。自性智慧本自具足，智慧不是靠修什麼發修出來的，佛性智慧也不是什麼法創造的，**是**

本來就有，人人平等，修行路上逐漸放下煩惱障礙，一層層清淨，一點點安定後恢復出來的心性光明。

所以，自己本來就有的，怎麼論得到？得了個什麼，是針對從來沒有的東西而言的。整天抱著個寶貝，還到處想辦法求寶，人家地裏挖出寶藏了，自己羡慕嫉妒恨，其實誰家地裏都有，就看你捨不捨得拆掉地面上蓋的一堆堆煩惱執著的東西，一層層拆掉，一層層清理，一層層深挖，就能看到了。所謂的得，不過是個恢復的概念，捨掉放下的越多，恢復的越多，所以相對感覺好像是得到了，其實本來就有，沒啥大不了的。

最近道場遇到義工的障礙，請示阿伯後，讓我自己開啟智慧去處理，由於事情比較棘手，真是失眠頭疼了多日，但再難受也忍著不再請示，我得逼出自己的智慧。後來趕緊安定情緒，不讓自己陷入煩惱，然後夜裏打坐念《金剛經》，一天不行兩天，兩天不行三天，一周後終於悟出點辦

法，義工師姐也感通佛菩薩點化知道了來龍去脈，找到了癥結所在，也知道該怎麼解決了，一塊大石頭終於落地。如果佛性是具足的，那麼智慧也一定具足，就看自己是否能發勇猛之心，潛入內心去開啟智慧的大門。

一路走來，很多次遇到困難，有的干擾阿伯會幫助遣除，有的則讓我自己歷事煉心，其實就像是魔考，必須自己想辦法闖過去，闖過去智慧才能提升一層，闖不過去就得不停補考。人是擁有無限潛能的，就看自己是否逼自己一把。佛菩薩就像是教練，我們就像是運動員，佛菩薩培養運動員手段方法那叫一個高明，根據不同的程度，安排不同的訓練，訓練考察一陣子，會不經意給你安排考試，考不過就不停重複考，循環往復，歷練我們直到成佛。就看自己有沒有毅力，能不能受的住，中間肯定也會嚇跑累跑退轉一批，但大浪淘沙始見金，只要能堅持住，肯定就能成就。

以前共修的時候，讓大家一起發願成佛，有人不敢發願，不相信自己能成佛，一說佛佛的，感覺超級神聖，太過神聖的東西，就感覺無法企及。說我們小老百姓怎能成佛，人家大法師才成佛的，我們就消消業培培福，死了往生就行了。大法師和小老百姓在佛性上是平等的，自家地裏的寶是一模一樣的。王侯將相甯有種乎，成佛的可能性是人人平等，不是說誰當個大法師，坐個大廟頭就命裏註定成佛，小老百姓就沒那個命。有句廣告語說的好：「聯想，只要你想。」一切法由心想生，只要真心想，堅持做，沒啥成不了的。

法也無定法，我請的書前面有段南懷瑾老師的題詞：「書不盡言，言不盡意，自覺聖智，完成人格。所有的經典說教只是「如筏喻者」，就是個對宇宙人生真實運行規律的形容，對佛性的形容，而不是定義。因為沒法定義，只能意會無法言傳。」南懷瑾老師說的好，我吃了頓好吃的，給你形容多好多好，你只能知道個感覺，但怎麼

知道具體滋味？比如跟一個沒吃過鹽的人，不停形容鹹的感覺，怎麼形容也不如他吃一口嘗嘗。又像飛鳥和魚，魚無法體會鳥在空中飛翔的感覺，鳥也不會懂得魚在水中游的滋味，除非設身處地的嘗試一下，才能瞭解。所以修行最終要靠自覺聖智，否則無法體會真實義。

而經典教法，無非就是個大概的方法，像是個地圖引人找到回家的路，應機而說，根據不同的人所處的程度，給出不同的圖示，目的不在這個地圖，而在如何回到老家。如果執著那個圖，就永遠在裏面打轉轉，回不了家了。回到了家，就可以把圖放一邊了。而且每個地圖對不同人畫的，有密有顯，有淨有禪。得根據自己所處的程度找圖，這邊有些老太太，眼都花了，還非得跟年輕人一起參加其他修法，抱怨念誦都跟不上，聽課也不理解，何苦來的？行將就木的人了，趕緊修淨土好回家，整個複雜的地圖，把自己都繞暈了。

什麼才是佛法？淨空法師說是宇宙人生的運行規律，南懷瑾老師說是世間法皆是佛法。佛只是發現了客觀規律，然後用語言告訴我們，但**這個客觀規律不是佛發明創造的，只是發現者而已**。所以佛教其實不是個宗教，就是個教育，佛法其實表述的就是客觀規律。所以好多人說佛法是唯心的，其實是最唯物的，唯的就是那個客觀運行規律。不管你信佛不信佛，只要遵循規律就能受益。

所以不要小看人天乘，不要小看生活中的人事物，不是只有念經打坐這些才算佛法。有很多人不信佛，但是五戒十善都做的很好，所以現世富貴安樂，有的信佛的仗著有佛菩薩護著我，反而做的不好，有的言而無信，有的說話刻薄，過的不好了就抱怨佛法不靈。這個世界的點點滴滴，都是依著客觀規律而形成的，萬法相通，所以佛法不只是念經念佛，不只是廟裏有經裏有，到處都是佛法，到處都是可悟之處，到處都是可通羅馬的道門。

好像王鳳儀老先生，從沒學過佛，為了救被陷害的大善人，夜裏不要命的趕去縣城救人，誰勸都不聽，哪怕死了都要救，這份捨命救人的忠義令他路上開悟，瞬間黑夜變白天，眼前一片光明，從那以後便知一切，也可講病說法，可見忠義就是個悟道的道門。地藏菩薩當年為了拯救母親，舉身自撲支節皆損，豁著命的為母親發宏大誓願，地獄不空誓不成佛，從那時後，我們便有了地藏菩薩，他的母親也成了解脫菩薩，人間至孝亦是菩提之門。再有古代修行人，有因摔杯悟道，有參水悟道，還有參火的，有觀太陽的，還有被踹了一腳而悟道的。可見眼前萬物皆因佛法生，皆含藏佛法，不同的教法只是不同道門而已，經文也不可執著，主要在於會意。小時候念過一兩年〈心經〉，念到遇事觀音菩薩會給我指點，但後來上了大學，有次老師突然要講〈心經〉，我幫老師在黑板上寫，寫完後老師說少了一段，後來我才知道那一兩年我念的都是少一段的，但是也沒影響我感通菩薩啊，從那才真正相

信念「嗡瑪尼貝咩『牛』」一樣可以成就的典故。否則為何有人念一輩子《金剛經》都沒開悟，而六祖一個不識字的柴夫，聽到一句就開悟了，因為人家心裏覺會到了那個意。(分享結束)

梁師姐文章真是深入淺出，用非常直白的論述闡明了佛法！此外也點明了修行該修正的心態與方向！希望您這一系列的文章多看幾次，一併有所斬獲。

也希望您多多流通精舍這一類的文章或是影片，相信可以幫到許多人。阿彌陀佛。

梁師姐文章專欄→梁師姐專欄
梁師姐文章影片→＊梁師姐專欄
內地可用的梁師姐文章影片：請點選→＊梁師姐專欄

覺得爛泥好，因為還是頭豬，覺得魚蟲好，因為還是條魚

以下為梁師姐分享：

《金剛經》第七品講佛法的真實體性，法無定法無得無說，而《金剛經》第八品這一品強調了這一點，告訴世人別小看這部經，它超越了一切世間福德，一切諸佛及諸佛智慧由此而生。此品前面用很長篇幅講述講福報，因為世間人最重視福報，就拿福報來形容佛法的磅礴，為啥要形容一下呢？因為第七品已經說過了，真正的佛法，是難以言說的，不形容一下沒感覺。就如給沒吃過某個東西的人說滋味，只能借他吃過的東西形容。說我這個東西好吃，好吃到你能想像的所有好吃的都比不過，一粒渣渣都超越你所有想像到的美味。所以彼岸的佛跟此岸的我們，就這麼比

喻起來了，哪怕受持宣揚經中小小的四句偈也能超越你們世間最極致的福德，用這種震撼的對比來讓人們體會佛法的高遠廣大，大到超越了世間的一切，超越了想像力的盡頭，用句流行語，「真是將人間的一切秒成了渣」。

人間的福德在正法面前瞬間變得渺小不足稱道，就好像佛陀當年放棄了最極致的富貴權勢，跑深山裏修行一樣。不是佛陀當年多崇高，為我們放棄了榮華富貴。如果有個崇高的心，就說明他心裏還在乎那些，努力捨下。實際是人家真心不在乎不稀罕這些啊！不是為了眾生捨棄榮華富貴，是逃出牢籠束縛罷了，順便給你們看看這些東西多麼不值得稀罕。所謂的福德是相對的，有條件的。比如對豬來說，一灘爛泥就是最美的享受，可擱人身上就是痛苦了；一堆魚蟲對魚來說是頂級盛宴，擱人身上能噁心吐了；一粒麵包渣能讓兩隻螞蟻拼了老命爭奪，可對人來說可能看都難看到。所以，我們雖然還沒成佛，想像不到佛的存在狀態，但肯定就像我們不稀罕豬的爛泥、魚

的魚蟲、螞蟻的渣渣一樣，不稀罕人道的各種所謂榮華富貴。也假如現在讓你變成個螞蟻住最豪華螞蟻窩，給你最佳的螞蟻群的待遇，你也一樣不樂意不稀罕。所以，佛最偉大的不是捨棄榮華富貴吃盡苦頭修行，而是人家本來是佛，但為了救渡我們，投胎成人來修行渡眾。人家逃出皇宮無非是為了趕緊恢復佛性，別跟人道那些薰染迷惑的回不去了。就好像如果你為了渡螞蟻，投胎成螞蟻住在螞蟻窩，就算螞蟻們覺得再好，自己待著也難受吧。

所以，就算世間的福報再大，也比不過佛法的廣大。因為佛法超越了世間法，超越了輪迴裏的這堆亂七八糟的東西。你覺得輪迴裏那些東西好，是因為你還在這個道裏。是福德即非福德性，是故如來說福德多，你稀罕的那個福德，不是我稀罕的，我站在你的角度打個比方，所以說福德多。覺得爛泥好，因為還是頭豬，覺得魚蟲好，因為還是條魚，覺得吃喝玩樂好，因為還是個人。就好像以前聽過個報導，一個人救了隻貓頭

鷹，後來這貓頭鷹每天叼個老鼠送給這人報恩。人都最噁心老鼠了，可對貓頭鷹來說那是最珍貴的美食了，那就是一份愛的供養。就跟我們供佛一樣，佛菩薩其實不稀罕那些香燈花水，稀罕的是你的心。別老覺得供了點糖塊水果就跟佛菩薩提要求，小時候姥姥每天早晨虔誠上香供水，有次她病了，說老佛爺可保佑我啊，不保佑我以後不給你們上供了。

當然姥姥因虔誠念佛已經往生淨土自在做菩薩了，但是她當年這番話代表了很多人的想法，我給你上這麼多供，肯定會得到各種保佑。其實就跟貓頭鷹給恩人送老鼠一樣，老鼠不重要，重要的是那個小小身體裏無限感恩的心。我們供養佛菩薩，供養的也是自己的心意，把人世間最美好的東西供養給佛菩薩，表達我們的敬意，給自己培植福德。如果因為你送點好禮，佛菩薩趕緊回報你好處，那說明他跟人一樣稀罕這些，那就不是佛菩薩了。就好像小孩子，畫個畫送給媽媽，媽媽會高興好幾天，一個大人能稀罕個小破畫

嗎？她稀罕的是那份滿滿的愛意。所以現在明白了，當年阿育王還是個孩子的時候，給佛陀抓把沙子就成就了國王之福，因為那把沙子飽含的真誠是無價的。

就好像有需求才會有經濟，有欲求才會有福德，一切都是相對的。因為人會餓，所以才覺得美食很重要；因為人有欲望，所以才會覺得美女帥哥重要；因為人需要住宿安身，所以才會覺得房子重要。曾經有個師兄跟我說將來要往生淨土的話，必須到邊城去。我問為啥？她說因為我這人愛吃，沒吃的我受不了，聽說邊城還有飯吃所以我要到邊地去。我跟她說，你有沒有吃過自助餐，吃完自助餐挺著肚子扶牆出去的時候，你還想吃嗎？她說那當然不想吃了。我說一個道理，當你一點都不餓的時候，那些食物對你來說沒有意義。同樣，有人問過一位大師，問你們是怎麼做到禁欲的，專家說禁欲有害健康呀？大師說：搔癢固然覺得無比舒服，但不癢的話，豈不是更快樂嗎？所以，**一切世間所謂的福德，其實都是**

相對的，有需要時那是福德，沒需要時那是煩惱。就好像，吃飯已經吃撐了，家人還拼命給夾菜盛飯，再好吃也是痛苦無比；一個男的你很討厭，可這人拼命追求你，煩都要煩死了；一個人愛喝酒，但已經喝到吐了還被灌著喝，那就是毒藥了。

再者，**再好的世間福德，也是無常的，就好像紅樓夢裏，寶玉正跟姑娘們吃酒吟詩呢，結果家被抄了。一個人正舒服打著泡沫洗澡呢，突然停水了。一個人正看著球賽決戰，熱血沸騰呢，突然停電了。所以，人生就像一盒巧克力，你永遠無法預知下一個吃到的是什麼味道。人生五味酸甜苦辣鹹，甜頂多只占20%，這其實是場得不償失的遊戲。一切所謂世間福德，無非是建立在你需要他的前提下，而且無常的很，很不靠譜。**

所以，真正超越欲求，超越這個二元相對境界，超越輪迴的種種才是最保險最穩妥的歸處。人們總是想著怎麼賺到更多的錢，怎麼買到更好的房

子，去哪吃更好吃的美食，怎麼追到最漂亮的女孩，很少會想，我要是不需要花錢了，不需要住房子了，不需要吃東西了，不需要美女帥哥了，該是個怎麼的狀態？就好像媽媽以前問我學佛目的是啥？我隨口說了句，就不再做人了唄，結果把媽媽嚇到了！哎呀，不做人做啥呀？我說做佛唄，媽媽說我可不知道佛是怎麼活的，我還是做人吧。

人就是這樣，已經習慣了的狀態，從沒想過不這樣會如何。就好像大魚都是教小魚如何做魚，老鳥都是教小鳥如何做鳥。突然說讓魚以後離開水，那魚肯定害怕，沒了水我怎活？讓鳥以後失去翅膀，那鳥肯定也害怕，不會飛了我怎活？所以佛說「若複有人，得聞此經，不驚不怖不畏，當知是人甚為稀有。」猛一下子說人你不要再做人了，的確還是有點沒著沒落的。

小時候看著佛像，心想做菩薩也挺無聊的，整天在那坐著，啥享受都沒有，還得救苦救難，真是

苦差事，我有事求求菩薩就行了，我可不想做菩薩。所以在道場曾經勸很多人要發願成佛，好多人不敢發，說我可不敢成佛，感覺成佛了啥都沒了似的。相信很多人都這麼想過，但是實際是，你需要的人家已經不需要了，你稀罕的人家已經不稀罕了，人家稀罕的你卻想像不到。子非魚焉知魚之樂，子非佛焉知佛之樂。如果還想繼續做人，就得忍受世間各種有求的得不到，得到的不喜歡，得到喜歡的又可能失去等等苦厄。所以還是不再需要什麼，超越這一切靠譜，雖然不知道佛是個怎麼存在，但既然人家成了佛的都不願意再做人了，就至少說明還是做佛比做人好。而且別人能修成佛，自己也是人，應該也能修成佛。

那依什麼成佛呢？佛說一切諸佛，及佛的智慧，就依著這《金剛經》而生。但所謂佛法者，即非佛法。我給你們說的佛法只是個相對說法，為你怎麼回家大概畫個地圖，回家才重要，而地圖不等於老家。

(分享完畢)

以下節錄幾句師姐說的重點：

覺得爛泥好，因為還是頭豬，覺得魚蟲好，因為還是條魚，覺得吃喝玩樂好，因為還是個人。

一切世間所謂的福德，其實都是相對的，有需要時那是福德，沒需要時那是煩惱。

再好的世間福德，也是無常的，就好像紅樓夢裏，寶玉正跟姑娘們吃酒吟詩呢，結果家被抄了。一個人正舒服打著泡沫洗澡呢，突然停水了。一個人正看著球賽決戰，熱血沸騰呢，突然停電了。所以，人生就像一盒巧克力，你永遠無法預知下一個吃到的是什麼味道。人生五味酸甜苦辣鹹，甜頂多只占20%，這其實是場得不償失的遊戲。一切所謂世間福德，無非是建立在你需要他的前提下，而且無常的很，很不靠譜。

如果還想繼續做人，就得忍受世間各種有求的得不到，得到的不喜歡，得到喜歡的又可能失去等等苦厄。

梁師姐文章專欄→梁師姐專欄
梁師姐文章影片→＊梁師姐專欄
內地可用的梁師姐文章影片：請點選→＊梁師姐專欄

能幫你回歸自性就是好佛法

以下為梁師姐自述：

《金剛經》第八品強調了《金剛經》的宏偉深廣，但又怕人們執著經法，第九品順著所謂佛法，即非佛法做了具體闡述。所謂佛法是因緣而生的，不是固定的有個什麼成佛的法。法無定法，果無所得。佛一層層果位遞進說起，不管修到哪個等級的果位元，其實都無所得，只不過是通過某種方法介入到那個境界而已，如果認為得了個什麼，那說明他還在陰陽得失黑白的二元矛盾境界裏，因為得到是相對於缺失而言的，還是個沒跳出去的凡夫境界。

書裏先是仔細講解了經中各個果位，須陀洹、斯陀含、阿那含、阿羅漢，都是根據見惑思惑的消除程度而分的。不同的果位，其實就是回歸自身

佛性的程度，自身佛性本就具足，無所謂得到，只是離得遠近程度有區別。眾生就像大樹，大家都有一個樹根，但因見思之惑的不同分流成各種枝杈。但可以根據不同的方法，從枝枝杈杈往樹根回歸，法無定法，能幫你回歸自性就是好佛法。

有的斷了見惑到了主枝上，有的斷了一部分思惑到了主幹上，有的斷了大部分見思惑，到了樹根旁，總之都不是得到了什麼，而是回歸的程度。而引導自己回歸的方法，就是佛法，有多少種枝杈，就有多少種佛法。佛法也像是引導人們過河的橋，從此岸引導你到彼岸，到彼岸才重要，別執著那個橋和橋上的風景不捨得往前走，多少學佛人呆在了橋上，執著經文執著形式，摳經裏字眼摳的天花亂墜，殊不知解其意、化其心才是重點，橋是幫你跨越的，跨過心河才是目的。

要像回歸自性就得斷除見思二惑的牽引，這兩種惑就像是兩種吸力，令我們離自性越來越遠。見

惑就像是我們對外在事物的偏見認知，思惑則像是來自內在的習氣力量。人心就像是個水面，外在的事物催生見惑，引起風吹動水面，思惑像是來自水面下的暗潮湧動，內在的習氣爆發，也會令水面波浪翻湧。而我們修行的目的就是令水面恢復平靜，直到徹底平靜如鏡，才能映現出真實性。所以需要解結去惑，文中說到三界的見思兩惑在心裏糾纏作用，就像八十八個結。以前也有位善知識跟我說，所謂的障礙，其實就是你內心的凝結。這時候看到這頗有感觸。境由心生，心有千千結，外在才會有重重障。心結越重越多，離清淨自性就越遠，靈性的層次就越低。如何解結，就要靠戒、定、慧、解脫、解脫知見的五個程式。

持戒就像是從外面強行罩個過濾網，避免不好的事物與內心起作用，產生歪風邪風惡風，攪亂水面，由此漸漸令水面平靜。如果不持戒，在這五濁惡世撒開了任性胡來，必定是狂風大作，波濤洶湧。一旦波浪起伏惡果重重，一來看不清真實

狀況（沒智慧），二來攪動水底沉渣泛起，污濁不堪（起煩惱、習氣翻湧），三者洶湧的海岸只會有粗糲的砂石，只有平靜的湖邊才會有草長鶯飛，欣欣向榮（沒福報）。所以不要小看持戒，佛陀臨終前可是囑咐了：以戒為師。戒行修好了，就好像為水面修了一道防護網，會保證水面有機會平靜下來，煩惱污濁沉澱下來，也就是達到定，水面平靜了，就能映射出真實相，扭曲的鏡面照的影像都是扭曲的，所以叫哈哈鏡，只有平整的鏡面才能照出真實的樣子。也只有平靜，才能令水沉澱為清澈透明，看到的水底的樣子。

所謂的智慧，無非就是看到問題的真實樣貌，並據此找到正確解決問題的辦法。我們常說真相只有一個，為什麼有智慧的人少？因為畢竟能看清看透的人不多。所以智慧肯定是依定而生的，有了智慧，那麼剩下的就好解決了。以往你認為是真實的、哈哈鏡裏的一個個假像，自然就消失了。看問題也能一針見血，不會偏也不會邪。在生活裏的體會，智慧就像是管道疏通劑，一捧捧

雪白的顆粒。管道就像是通往自性的通道，管道裏的堵塞就像是各種結節，撒下足夠的疏通劑，就能溶解管道裏的結節、疏通管道的障礙。結節化掉了，管子就通了，心水自然就回歸自性汪洋了。

達到不同的果位，都是針對凡夫的境界理解力而言的。對已經介入那個果位境界的人來說，他不會覺得自己得到了什麼果位。就好像疏通管道，疏通了一層汙物，不是得到了什麼，只是說離管道底近了些而已。初果只是外在的事物，心裏明白清楚，但不會令內心起波瀾，如風過無痕。心裏明白，但不動。但這不等於死水一潭，因為死水也不動啊，但是死水會汙臭，靈動的水會清淨。平靜不等於呆滯，對外在的事物內心不起波瀾，不等於懵懂無知傻糊塗。而是內心具足靈動的覺知力，但卻不會跟著他跑，翻湧波瀾。有些人以為躲起來就能找到平靜，躲在山裏，躲在家裏。遇到事情糊裏糊塗，是非不辨，善惡不分，跟家人搞不好關係，跟同事搞不好關係，上班不

好好工作，做事沒有分寸，這樣的人走到哪里都招人厭惡，自己過的不好了，又對佛法退失信心，是因為自己沒有修對罷了。

不入色聲香味觸法，心裏清楚明白，又不被外界牽著走，這談何容易。從實際講，除了要在日常勤修戒定慧，保持基本定力的抵抗力外，遇到具體的事情也要有具體的方法。比如這幾年做事經常會遇到師兄攻擊、義工搗亂、事情不順的情況，以前心煩難耐時會找人傾訴，但後來發現越傾訴越煩惱，因為不會有人真的理解你，正所謂知音難覓，道場出了問題，你著急難過，對別人來說無所謂。所以，我就得找各種消解結節的辦法，自己消化煩惱，不讓它攪動內心。有時候會使勁念經念咒，還壓不出就看個搞笑片，哈哈一樂忘了就好。再或者就努力找點事幹，搞衛生刷廁所出出汗，也能幫助忘掉煩惱。

這次扶貧，有義工跟我吼叫甩臉色。回來以後實在難受，他那股深深的惡意，真的在心裏揮之不

去。怎麼辦？趕緊忘趕緊忘，越想忘越忘不了。死死黏住你干擾你，念經也不行、看片也不行，幹活也不行。以前王鳳儀老先生也遇到過這樣的問題，好心給人講病，說到人痛處被人一通罵，火氣強忍著，但是憋著難受，就拉個朋友到荒郊野地大聲喊叫，痛快吼幾嗓子就沒事了。可我身處鬧市，去哪找地方吼叫，真是沒辦法。今天突然幾個陌生男子使勁敲門，嚇得我不輕，不開門怕是洗手間漏水，水工來找的，開門吧害怕是壞人，心裏焦慮不安，後來打電話問物業，物業說沒有水工過去，心裏才踏實了，然後一轉念，發現之前的焦慮煩惱沒了！哈哈，心裏真歡喜，怎麼想他也不煩惱了。好像自己進入了一個惡迴圈境界後，這夥人把我敲醒跳出來了，簡直就是菩薩派來的救兵啊！以後再走不出來，可以讓朋友冷不丁嚇我，就會沒事了。

所以，我想不會有哪個成就者天生就能八風吹不動，關鍵是具有兵來將擋水來土掩的能力，遇到煩惱能消化掉，見招拆招，並不斷練習，才能漸

漸保持如如不動，淡定自在的狀態。就好像以前公司裏的老領導，他在行業裏做了幾十年，有時候出了很大的麻煩，下面人都急哭了，他雲淡風輕的安慰下屬，沒事，在我這啥都不是事。我想他這個狀態，也不是一下子就有的，一定是經歷了風風雨雨，才能臨危不懼，處亂不驚。所以，我想每一種果位，都要有個介入、串習、穩固的過程，而且不要為遇到種種磨難傷心不平，沒有歷練，就不會有爐火純青。

為啥小乘這些果位還得來人間往返呢？自己琢磨了一下，除了了債，應該還為了消除思惑，也就是貪嗔癡慢疑的習氣。為啥得來人間才能消呢？因為人都會感知不到自己潛意識的習氣，看別人的習氣也許很清楚，可看自己往往像失明了一樣。甚至哪怕別人告訴你，你有某種習氣，也不會承認的，就好像很多人倒楣了都會說，我覺得我挺好的呀，為啥會遭這報應。

以前見到師兄有明顯惡習，就會直接給他指出來，發現得罪了好多人，一來人家不接受，二來人家不願改，辛苦半天，浪費精力，還得罪了人，得不償失。所以後來就不再說人了，因為領悟到，包括自己在內，習氣都是需要經歷事情，尤其是磨難苦楚，才能醒悟到，自己悟到的才能真的接受並改變。

所以小乘人為啥還需要來人間修行？因為如果只是在天上安靜的打坐，沒有矛盾磨難的顛簸碰撞，就不會發現習氣的所在，所謂是騾子是馬得拉出來溜溜，是不是真金得靠火來煉煉。很多修行人在山洞裏打坐，千年萬年啥事沒有，一出了定，遇到事就完了，這就說明習氣沒有斷盡。所謂的有漏解脫，不是根本解脫。

除了了債，別忘了還有緣得了。以前看過一個說法，說有緣人不度，羅漢也坐不住。感覺緣就好像線，連著自己與眾生，那些有緣的不跟著跳出來，牽扯的自己也在上面坐不穩。所以想得到究

竟的解脫，必須要渡化有緣眾生，就是文中說的回向大乘，由大乘之路才能真正成就佛果。所以以前看淨空法師的講經，說菩薩修了不管多久，都得要經歷普賢行，通過廣渡眾生，才能成就佛道，我想是一個道理吧。

(分享結束)

1.所謂的智慧，無非就是看到問題的真實樣貌，並據此找到正確解決問題的辦法。

2.我想不會有哪個成就者天生就能八風吹不動，關鍵是具有兵來將擋水來土掩的能力，遇到煩惱能消化掉，見招拆招，並不斷練習，才能漸漸保持如如不動，淡定自在的狀態。就好像以前公司裏的老領導，他在行業裏做了幾十年，有時候出了很大的麻煩，下面人都急哭了，他雲淡風輕的安慰下屬，沒事，在我這啥都不是事。我想他這個狀態，也不是一下子就有的，一定是經歷了風風雨雨，才能臨危不懼，處亂不驚。所以，我想每

一種果位，都要有個介入、串習、穩固的過程，而且不要為遇到種種磨難傷心不平，沒有歷練，就不會有爐火純青。

3.為啥小乘這些果位還得來人間往返呢？自己琢磨了一下，除了了債，應該還為了消除思惑，也就是貪嗔癡慢疑的習氣。為啥得來人間才能消呢？因為人都會感知不到自己潛意識的習氣，看別人的習氣也許很清楚，可看自己往往像失明了一樣。甚至哪怕別人告訴你，你有某種習氣，也不會承認的，就好像很多人倒楣了都會說，我覺得我挺好的呀，為啥會遭這報應。

以前見到師兄有明顯惡習，就會直接給他指出來，發現得罪了好多人，一來人家不接受，二來人家不願改，辛苦半天，浪費精力，還得罪了人，得不償失。所以後來就不再說人了，因為領悟到，包括自己在內，習氣都是需要經歷事情，尤其是磨難苦楚，才能醒悟到，自己悟到的才能真的接受並改變。

所以小乘人為啥還需要來人間修行？因為如果只是在天上安靜的打坐，沒有矛盾磨難的顛簸碰撞，就不會發現習氣的所在，所謂是騾子是馬得拉出來溜溜，是不是真金得靠火來煉煉。很多修行人在山洞裏打坐，千年萬年啥事沒有，一出了定，遇到事就完了，這就說明習氣沒有斷盡。所謂的有漏解脫，不是根本解脫。

梁師姐文章專欄→梁師姐專欄
梁師姐文章影片→＊梁師姐專欄
內地可用的梁師姐文章影片：請點選→＊梁師姐專欄

世界上最遙遠的距離，是從理論到實際

以下為梁師姐分享：

《金剛經》第九品拿佛陀身邊的弟子們做比喻，這一品佛陀拿自己打比方，再次強調法無所得，心無所住的道理。別說你們了，連我在燃燈佛授記時都沒什麼法可得，只是悟到真實體性，無所謂得到了什麼大法，才給我個授記，更無所謂有個什麼佛土，為它增磚添瓦，貢獻了多少金銀琉璃去莊嚴了它。所謂的佛土，是相對於凡夫的認知而隨緣方便設計的概念。真正的佛土，是自性本元清淨的狀態，是脫離了二元境界後，回歸了本性的狀態，是不在有煩惱、是非、善惡、黑白、生死輪迴的生命本來面目。它不再需要增加個什麼東西去裝飾點綴，也沒有莊嚴不莊嚴的分別。因為相對凡夫的認知理解程度，人們總覺得活著就得有個國土待著，否則在哪待著？總得有

個天有個地，有個房子住著，周圍環境再美麗點。所以，文中說了，各個宗教就都有了各自的天堂樣子，西方的是歐式的，天使也都是高鼻樑深眼窩的美女帥哥，東方的是中式的，天神也都是古代人物樣子。經中指的佛土，也是相對方便為凡夫說法而設定的概念。其實哪里有啥國土，連我都沒了，要土幹啥。

所謂的佛土，是介入真實自性後的境界狀態。脫離了空有二邊，二元對立的體系，而恢復到了本元的初始狀態。這個境界能幻化出萬物，本身沒有邊界樣貌大小局限，無法用語言形容，因為不在我們這個二元境界體系裏，超越了目前認知和語言體系的範疇。但我們眼前的一切幻境，都是由此而生的。就好像一個沒有寫過程式的晶片，開始由程式師由0和1組合，書寫種種不同的組合程式後，才有了電腦裏各種千奇百怪的應用，並生髮出各種各樣的內容。而這個網路世界我們都是知道它是虛擬世界，不是真實的，這個世界就是由0和1組合幻化成的。就好像道家講的，道生

一，一生二，二生三，三生萬物一個道理，道家用道來形容那個本元狀態。而我們如果倒推，把程式一點點消掉，最終把0和1都消沒了，這台電腦承載的虛擬世界就消失了，又恢復了本來的出廠狀態。但它不是死機，而是還可以生髮出各種不同的世界形式。不僅是二維三維、還可以變幻出多維世界，無窮無盡，所謂的心生萬物。

而諸佛菩薩們的淨土，就是佛菩薩運用心的力量，幻化出的接引凡夫眾生的中轉站。因為眾生在還沒有徹底消掉我的存在，以及完全跳出二元對立境界前，還需要有個適應這個狀態的存在場所。所以佛國淨土，不是說佛生活的地方，佛已經不需要有個地方，有個蓮台坐著，才能生活了。佛什麼都不需要了，但是還沒徹底成佛的生命們需要。有人說淨土其實就是諸佛菩薩給有緣眾生，從佛性裏幻化出的接引站，在這裏讓眾生們可以安處，並繼續修行，直到和佛一樣，也不再需要有個地方待著，有個房子住著。為啥極樂世界那麼美麗莊嚴呢？阿彌陀佛慈悲，用自己修

來的功德福德幻化出一個美好境地，讓孩子們能幸福快樂的修行。就好像幼稚園裏裝飾佈置的像童話境界一樣，小孩子們在裏面就歡歡喜喜的學習，如果又髒又亂不好看，小孩子恐怕就會害怕哭鬧，不願意好好上課了。而當我們長大成人後，就不會再需要幼稚園了。就好像祖師大德們給現世後世佛子修建廟宇精舍，很多祖師大德其實是不需要廟宇了，隨便找個山裏一待，或者混入人群索居，誰也打擾不到他。建廟精舍是為了給現世後世還需要有個清淨地方修行的佛弟子們，廟宇精舍就像個人間的中轉站。等你修到一定程度，你走到哪，哪就是廟，你在哪，哪就是淨土，不需要有個地方專門呵護著你了。

但是我們如何介入到這種心性本元的境界呢？後面佛陀就說重要方法了，六祖也因為其中一句開悟的。那就是「應無所住，而生其心。」我覺得，以人的狀態在這個娑婆世界，每天都會接觸到外界的色聲香味觸法，內心如果和他們起作用，著著到這些上面，那麼心就會跟著它跑，上

下翻湧起種種波瀾，本來平整的心鏡，就會扭曲變形，變成個哈哈鏡，難以看清真實外境的面貌，也就是失去智慧覺察力。如果再猛烈點，徹底被外界的種種吸住，跟內在習氣再交相輝映起點作用，就會陷入煩惱的漩渦中，再巨大些的煩惱就會像黑洞一樣，把心力都吸進去，讓人失去自製力，失去理智，變得狂亂。所以，不住非常重要。在這個世界裏，除非整天在深山裏打坐入定，否則外面的色聲香味觸法是躲不過的。既然躲不過，就得找到應對的方法，既能應對它們，又不失清淨平靜的內心狀態。

文中舉了個例子，要像鏡子一樣，什麼都能映現覺照明白，又不執著留存下什麼，來了映現，走了不留。有覺照的能力，但絕不跟著影像起變化。有次去西單逛街，在商場遊戲廳裏看人家玩虛擬過山車，一個女孩戴上眼鏡後，椅子也來回動，眼鏡裏也是過山車的影像，然後在你眼前的就是一個安然坐在椅子上，卻不停尖叫踢打喊救命的人。以前還看過一個視頻，一個人戴上了虛

擬眼鏡，突然趴在地上了，然後哭喊尖叫，放映的是站在懸崖邊的恐怖場景。我們就生活在一個超級立體的虛擬影像世界裏，這個世界是我們內心投映出來的，其實自性本來安安穩穩的，但我們總是被眼前這些假的影像騙的五迷三道的。其實本來啥都不是事，一切都是浮雲，非得拿他當真。要努力練習的不是永遠不睜眼，不看不接觸眼前的世界，而是正確應對它，練習這種應對的能力，不讓自己被他欺騙帶跑。那就是不住，好的影像出現也別當真，不利於自己的也別當回事，不斷告訴自己這些都是虛擬的，別上當。

但是理論上說的很容易，做到太難，今天正好看一篇文章，叫〈為自己創造一個隨身攜帶的寂靜地〉，其實意思就是我們要做到隨時隨地都能保持內在清淨的能力。一下子做到不可能，我們不要太奢求自己，否則很容易被挫敗感打敗。一點點去努力，要知道肯定會有失敗，失敗是正常的，但在不斷失敗的過程中，總能有所收穫。拿我自身來講，以前脾氣不好，義工一有做不好的

地方，就會發脾氣。後來我發願改變，每天都早晚在佛前發願，我不要再亂發脾氣了，我要淡定要淡定，但說實話，第一年幾乎沒有成效。我也曾經灰心了，難受自責。後來第二年，繼續猛烈發願，我心想哪怕生生給它忍住也好啊。然後在做事過程中，真的從生忍，到慢慢發不出火了，遇到師兄們搞壞事情，也能心平氣和的了。以至於有位師兄很奇怪的跟我說：姐，我最近做錯什麼事了嗎？我說沒有啊。他說，那你怎麼怪怪的，我要是犯了什麼事，你該說就說哈。我說我是改過了，不亂發脾氣了。他說，哎呀，你突然變這樣，我心裏發慌。

聽他這話我心裏特高興，說明真的有進步了。今年比去年變得更好些，除非為了道場的事萬不得已發飆一下，否則絕不發火，自己也能控制住時間和尺度。再到這次扶貧期間，我沖一個總糊弄事的義工發了一次飆，沒想到他是修羅來的，激怒了他，當晚就被攻擊了，難受了兩天。阿伯給我發了一串偈語，鼓勵我平和不爭。可我找不到

既能保證事情做好，又能不發飆的方法。冥思苦想沒有結果，鬱悶時乾脆找個片看吧。我經常這樣，如果被某個煩惱困住出不來，我就趕緊想辦法轉移注意力，比如看個好笑的片，或者出去溜達逛街，再或者找個很累的活幹幹，**找人聊天傾訴煩惱絕不是好辦法**，打坐念經也往往hold不住那股勁，自我感覺轉移注意力是最好的辦法。所以我就找了個片看，叫「馴龍高手」。結果看著看著豁然開朗，我的天，就是為我這個問題準備的。終於找到了平和淡定的又能解決刺頭義工問題的方法。

發飆鬥爭絕不是辦法，只會激怒對方，鬥來鬥去沒有休止。片子中的小鎮就是，一直有龍干擾襲擊，這個小鎮的人跟龍鬥了幾百年了。直到一個看似懦弱的小男孩出現，他救了一條龍，並努力跟它做朋友，從而得知了龍的各種習性。於是遇到任何龍，他都能利用它的軟肋，嚇退或者逗翻它們。最終帶領全鎮的人們，跟龍成為戰友，擊退了共同的敵人。這就是方法！不要用情緒，不

要用武力，要用理智去找到對方的的軟肋，令其不再攻擊作惡，並用慈悲結為戰友跟共同的敵人作戰。於是我用這個方法，跟這位師兄平和的長談了一番，他的軟肋是找不到媳婦，於是就勸他必須好好改變自己，好好培福，才能吸引到美好的姻緣。走到哪都糊弄事，做損害他人的事，肯定感召到的都是痛苦。從那以後，這位師兄徹底變了，為了找到媳婦的動力，推動著他全面改變。整個扶貧活動，幾乎全靠他了，做事認真負責，不怕苦不怕累，真的令我感動。扶貧結束後，他還做了個夢，夢到有個女孩去他家見父母，希望是份美好的姻緣吧。

用理智應對外界的麻煩，內心清淨平和，無所著著，還能利人利己，太妙了。再後來，扶貧期間，又發生一件事，後來阿伯(蔡師兄)說也是考驗我。一位老義工突然路上幫司機說話，令司機坐地漲價不說，卸完糧食，他竟然甩下我們跟司機回去了。只剩下我和另外兩人，六個村子要跑，我當時就趕緊想辦法，先是給兩位師兄鼓勁，然

後趕緊分工。我沒有選擇發火逼他留下。因為我覺得就算人在心也不在，強求他也做不好事。但回來後趁著一起吃飯的機會，我開玩笑的就罵了他，我說人家都是路見不平拔刀相助，你是路見不平拔腿就跑。說的他面紅耳赤，後來將功補過，過年沒回家幫大家放生，也算是表現不錯。

世界上最遙遠的距離，真的是從理論到實際，從哲學到方法論，從知道到做到。理可頓悟，事需漸修，有點悟處容易，全都做到太難了。聽過一個故事，說以前有個人聽說星雲大師厲害，要跟他學佛。後來聽了兩節課就要走，說什麼大師，講的都是大白話。後來大師的一位老弟子跟他說，你知道星雲大師為什麼是大師嗎？因為他所說到的，全都能做到。這個人被觸動了，不僅沒走，還跟隨大師出家修行。說道理簡單，但做到太難。但再難也要努力去試驗，去磨合，找到無所住生其心的方法和技巧。

好多人問我，小梁你整天也不覺得累嗎？做完這個活動，又搞那個活動。其實我不需要搞這麼多事情，做好藥師水的事情就行了。但是多做事多和實際碰撞，才能有機會磨煉心性。否則天天在道場遇不到太多人和事，頂多師兄罵罵你，義工找找事，這些已經能hold住了。坐享其成，一來發現不了自己的缺陷，二來找不到應對的方法。想快速成長，就像磨刀，得不停和實際接觸摩擦，才能從鈍到利。所以我會沒事找事，不停多做，使勁磨自己的心。修行就是修理自己的過程，修行人就得敢於修理自己。誰也不是一下子就能介入法身境界，八風吹不動。但我能有一個進步，就能有千萬個進步。不管多久能做到，至少我在抵達這個目標的路上前進著。

(分享完畢)

「世界上最遙遠的距離，真的是從理論到實際，從哲學到方法論，從知道到做到。理可頓悟，事需漸修，有點悟處容易，全都做到太難了。聽過

一個故事，說以前有個人聽說星雲大師厲害，要跟他學佛。後來聽了兩節課就要走，說什麼大師，講的都是大白話。後來大師的一位老弟子跟他說，你知道星雲大師為什麼是大師嗎？因為他所說到的，全都能做到。這個人被觸動了，不僅沒走，還跟隨大師出家修行。說道理簡單，但做到太難。但再難也要努力去試驗，去磨合，找到無所住生其心的方法和技巧。」

廣欽老和尚：「修行要靠自己去行，像一杯水，當你未飲之前不知其味，飲了之後就知其味，所以要去行，才保證真實。」

「做什麼事情才算是修苦行？就是一切都不計較，日常生活不起分別，就是修苦行。」

「修行談何容易，要想當一個修行人，不是那麼簡單。現在我們只能說做苦工苦修而已，我們貪瞋癡慢疑未斷，現在只是磨鍊我們的心志，等斷了這些，那才入道。」

梁師姐文章專欄→梁師姐專欄

梁師姐文章影片→＊梁師姐專欄

內地可用的梁師姐文章影片：請點選→＊梁師姐專欄

像原子彈一樣厲害的法寶

以下為大陸梁師姐分享，來文照登：

《金剛經》第11品用很大篇幅講了受持佛法的福德不可思議，第12品緊接著說要好好恭敬此經教法。表面上的邏輯像是受持這部經能帶給我們無量的福報，所以此經太了不起了，一定得好好恭敬供奉。這應該也是借世人最在乎的福德加以引導，調動心中對經教的誠敬之心，而誠敬之心是感通佛心的必經之路。

這《金剛經》到底有多莊嚴多厲害？此經所在之處，就是佛在之處；宣講此經哪怕四句偈的地方，等同塔廟，各類眾生都得恭敬供養；哪個人要是用心受持讀誦，那就是成就了菩提道最上等稀有之法了。以前念經每次念完這段，手裏的《金剛經》都會不自覺舉高點，那個敬畏之心油

然而生。一本白紙黑字的印刷品，字數沒多少，小小一本怎麼這麼厲害呢，因為她承載的力量和意義太重大了，就好像國旗，一塊印了顏色的布，按說沒什麼，但有國旗的地方就有國家的尊嚴，必須恭敬，奧運健兒努力拼搏，當國旗升起在國際賽場上那一刻隔著屏幕都想掉眼淚，國旗的升起為整個國家帶來了無上的榮耀。還有些家庭會供祖先牌位，按理說那就是塊木頭刻點字，可卻承載著一個家族的尊嚴和血脈，逢年過節都要悉心供奉，飯菜也要先供養祖先。對佛弟子來講，這本代表著解脫正道的《金剛經》，便是正教法眼，人天法幢，當然要至誠恭敬。

除了象徵意義，從《金剛經》對成佛解脫起到的作用講，也確實威力無邊，拿最厲害的武器比喻，那簡直就像原子彈一樣厲害，大規模解脫性武器啊。《金剛經》靜靜放桌上可能就是本印刷品，原子彈在倉庫裏也無非是堆金屬，可哪個國家有了原子彈，那其他國家都得敬畏三分不敢造次了，同樣哪裏有了《金剛經》，哪裏就有了解

脫的可能。一旦妳受持到了經中覺醒的真義，那後果可「不堪設想」，就像啟動了原子彈爆炸程序，那威力，能瞬間炸的我執演滅、山河消亡、天崩地裂、洞穿虛空，把妳直接轟出六道外，不在五行中，從此岸打到彼岸去。所以炸出去的過來人，都會無比恭敬尊重這部正教法眼《金剛經》，因為他們知道這部經受用後的威力。還沒炸出去的我們，就更得好好信奉受持，恭敬尊重，等待著內心也早早被炸醒。

一本經書能帶給我們的力量，我是深有體會。之前說過我曾經靠一本很普通的《地藏經》，令媽媽疾病好轉，也感通了地藏菩薩超度走了數不清的冤親債主，同時也令自己發下菩提大願，走上了菩提之路。而在此之前，那本連書號都沒有的地藏經，是我漫不經心從寺院裏結緣來的，然後放在櫃子裏塵封了好久沒碰過。我曾經就相信拜高僧做佛事跑道場，感覺自己念經不會有力量。可就在媽媽癱瘓不能動，自己錢又花光的絕境，我才想起了《地藏經》，想起了地藏菩薩當年不

也是個像我一樣無依無靠的小女孩嗎？沒有大法師大寺院幫她，但她靠自己發成佛大願救了媽媽。突然我彷佛看到了希望，光目可以做到，我也一定能做到！於是灌下兩大杯咖啡，立下死誓，若今夜過後，冤親債主仍不放過媽媽，就請拿我命去！我痛哭流涕地念經，念完經不停的發成佛之願，然後使勁抽自己嘴巴子磕頭懺悔，一本經書滴了不知多少淚水，多少次哭到字不成形、泣不成聲。就這樣直到天亮，我念了一夜，哭了一夜，累到了極點，這本《地藏經》也變得濕乎乎的了。我心想時候到了，倒在床上睡著了。結果夢到了好多兵馬列陣，最後一位渾身金光燦燦的大王走上最高的馬車，他大喊一聲：「出發！」千軍萬馬呼的一下子奔騰而去。然後我醒來了，掐掐自己，還活著，心裏想，那夢到的應該就是冤親債主吧，他們不僅原諒我了，應該還超生了，我媽一定也有感應。於是給媽媽打電話，果然她說早上一下子就站起來了，渾身有勁，走路也沒問題了，一會兒打算買菜去。我眼淚嘩的湧出來了，趕緊爬起來，恭恭敬敬頂禮了

那本《地藏經》，把經書供奉在佛堂最高一層，手一直是抖的。

每次念《地藏經》都不敢取那本經，心裏是無比的感恩敬畏，後悔為何沒早點念《地藏經》，我一直塵封遺忘的，是一份能令我改天換地、改變命運的無價法寶啊！真是改變了我和媽媽還有冤親債主們的命運啊！說實話現在《地藏經》、《金剛經》印得多，結緣的地方也多，得到的太容易了，有時候就不珍惜了，更難以相信經文裏會有不可思議的威力。而且現在的人，都愛花大錢搞佛事辦法會，總覺得不花點錢心裏不踏實，可其實您身上最值錢的不是錢，是您的心啊！而且最珍貴的往往都是免費的。就像陽光、水、空氣，這是維持我們生命的元素，可誰真的在乎過？人都是失去了才會懂得珍惜，遇到磨難方知什麼最可貴。

佛菩薩就像媽媽一樣愛我們，佛菩薩的加持，一分錢也不用花，一段路都不用跑，一個人都不用

求，只要靠一片赤誠之心就能得到！沒有親身體驗過經書威力的人，難以對佛祖說的這段話感同身受，再把自己這段往事翻出來，希望大家體會到，什麼叫此經在處，即同佛在，此經在處，如同塔廟。真不是佛祖為了讓人升起恭敬心，唬我們的，那是真真如是啊！

最近我把媽媽接來與我同住，她想念《地藏經》，我拿出了這本舊舊的經書，還有另一本精裝的，字號也大，紅絲絨封面，燙金的字，華美的印刷，我讓她選，她毫不猶豫就選了舊舊的那本，我還勸她字大的多好啊，不用戴花鏡，她還是堅持念那本。雖然她不知道那本經的來歷，也不知道那一夜發生了什麼，但那經書裏飽含的心意，她卻能感覺到。其實每本經書裏都飽含了佛菩薩的心意，飽含了解脫的力量。當您家裏有一本經書，恭喜您，您家裏就有了一份改變命運的希望，超越輪回的力量！而開啟那份威力的鑰匙，就是您的心！

原子彈再安靜，讓您抱著原子彈，估計也得緊張冒汗，手抖腿軟，因為您知道它會帶來的後果是什麼。之前看個小新聞，說有個農民在地裏挖出兩個鐵疙瘩，不知是什麼，就用它砸核桃吃，結果被人認出來，才知道是地雷，那農民嚇得夠嗆。同樣，一本經書再小再不起眼，可她能帶來的後果不可思議–––改變命運！超越輪回！成就佛道！那可是超越生死的力量啊！以前認識一位老爺爺，他不信佛，可他認識趙樸初老人，他說老人曾跟他說過，您可以不信佛，但不可以不敬佛。說的太到位了，對佛菩薩的力量、經書的力量我們無法洞徹，但不知道的不等於不存在，心裏時刻要對經教、三寶報以誠敬之心。因為您還沒體會到的力量，可能您無法想象。其實我們不僅對經書要恭敬，就比如在社會中，對任何人事物，都要恭敬尊重，要讓誠敬之心變成一種習慣，您恭敬什麼，什麼就加持您。

誠敬之心對修行人尤其重要，有句話叫法從恭敬中求。您心越恭敬，姿態放的越低，江河才能湧

入您的懷抱，成就汪洋之勢。杯子舉得高過壺嘴了，人家壺裏東西再多，也倒不進您杯子裏。所以《金剛經說什麼》中南懷瑾老師說誠懇無求的去拜佛，那一念的尊敬，就是佛境界。為啥？因為誠敬能幫人感通到佛心，感通到佛心不就是感通到佛境界了嗎？就好像我們都知道男女熱戀的時候，那心心念念全是對方，特別有心靈感應，這邊剛出了什麼事，那邊馬上電話就打來了。兩人結婚後，也會越來越像，所謂的夫妻相，其實也是心靈感通，彼此境界融合的結果。佛菩薩時時刻刻心裏都裝著我們，就看我們是否願意拿出真心與佛菩薩心心相印了，其實方法並不難，那就是真心以對。曾經有位師父說過，現在的人要是能拿出談戀愛的那股心勁修行，估計跟佛菩薩早就相應了，天天夢裏都是佛菩薩。看似開玩笑，其實不假啊。而且我在普陀山遇到的老奶奶也是這麼說的，我那會處處不順，老奶奶說是因為我不好好修行，我說我有堅持念經啊，佛菩薩到底要我怎樣？！老奶奶說，菩薩要妳的心！真跟談戀愛一樣，可能很多人都有過這種經歷，倆

人吵架，男的問女的，妳到底要我怎樣？女的說，我什麼都不要，就要妳的心！我媽也說過這話，我不用妳給我打錢，我就要妳的孝心！哈哈，看來萬法相通啊。

對於誠敬感通佛菩薩的感應我也有過，我上學那會沒什麼佛像，只有一張巴掌大的佛祖卡片，我真的當他是佛祖真身，不論在學校還是回家，走哪供哪，每天都拜，說來也奇怪，在學校宿舍，每天早上都會從這個小卡片那，傳來我媽喊我起床的聲音，不起床聲音就越來越響，直到我起來為止。而且我頭天晚上要是跟小佛卡說我想幾點起，第二天肯定準時聲音就過來了，屢試不爽。有一陣子我做了闌尾手術，身體很虛，回家休養，有天晚上做了可怕的惡夢，驚醒後渾身是汗，我沖著我媽的房間使勁喊：媽媽！媽媽！可是怎麼喊她也聽不著，我嚇得全身都僵了，動彈不得，蜷縮顫抖著望向小佛卡，哭著跟佛祖說：「佛祖您保佑我吧，我好害怕，我是好孩子，請不要傷害我，我是好孩子......等」，結果哭著哭著

睡著了，夢裏看到一個身影從窗戶外面走了進來，是很高大的一個男的，披著長袍子，緩緩走到我床頭，彎下腰伸出手要摸我的頭，我夢裏嚇得尖叫一聲：，「啊！您是誰！」祂把大手擡了回去，停頓了下說：「我是妳媽媽」，我這才放鬆下來看了他一眼，沒看清臉，只看到頭發捲捲的，然後祂就用大手溫柔地撫摸我的頭了，真的很像我媽哄我睡覺的感覺，我念叨著：「媽媽、媽媽...」就一覺到天亮了，醒來後我直奔我媽屋裏，問我媽妳是不是昨晚去我屋摸我頭了？她說沒有呀，我說可是有個人說是妳，還一直摸我頭！一開始我倆都嚇壞了，後來我才反應過來，那人不就是小佛卡上的佛祖嗎？我哭著喊媽媽，哭著求佛祖，那份至誠的心，竟然把佛祖媽媽感應到了，他親自來安撫我受驚的心，哄我睡著，應該也加持了我，從那天以後，我身體恢復的飛快，腦子也感覺靈光了好多。從那以後我也悟到佛祖沒打妄語，媽媽給我的是血肉之身，佛祖給我的是法身慧命，讓我們跳出輪回重獲新生的媽媽，後來我每次拜佛祖都會心裏喊聲媽媽，他也

是所有佛子的媽媽呀。所以南懷瑾老師說真誠恭敬的那一念，就是佛境界，一點不假，我們要是能把那真誠一念延續下去，串習下去，時刻心裏裝著佛，和佛祖心心相印，那漸漸的就能被佛同化，就像夫妻相一樣，就能跟佛越來越像，心靈感通，就時時刻刻都是佛境界了。

雖然這段經文只提出要重視經教，但也要恭敬講經的老師，從祖師釋迦牟尼佛到現實中的師父都要恭敬尊重，誠敬以待。因為沒有老師，就不會有經教。我遇到阿伯前，都是自己憑著感覺修行，找不到方向。遇到阿伯，才知道要時時刻刻落實《金剛經》的要義——無所住而生其心。在事項中體會，在磨難中歷練，直到完完全全把這句話做到，這就是佛心的要義。沒有師父，就跟運動員基礎再好，卻沒教練指導一樣，只能盲修瞎練，耽誤工夫（當然選擇師父前務必要好好觀察，以防遇到邪師）。而且佛菩薩對我們再好，除非開了天眼，我們聽不到他們說話呀，只能聽到現實中師父的教導，師父就是連結佛菩薩和我

們的紐帶，有時候師父一句話，讓自己少走多少彎路，所以不僅要恭敬更要珍惜。中國自古就有尊師重教的傳統，凡是對自己有幫助指導的老師都要恭敬，對別人的老師也要恭敬。以前小道場來過一個男孩做義工，那會正缺人手，大家都覺得很不錯，可這小夥子有一點不好，就是對母親不恭敬，還老頭疼，他讓我請示阿伯：「為啥頭疼？」，結果出來後，我剛要跟他說，卻被他打住，說：「妳知道就好，別跟我說了，我不想知道，免得干擾我的心，讓我不能好好修行。」我當時無比震驚，妳讓我請示，師父給看了又說怕干擾妳的心，什麼人啊這是！從那以後我再也不讓他來了，哪怕多缺人，也不準他再來道場，後來他短信微信電話各種求我，還來道場門口苦等，我都沒答應。有師兄說我狠心，可妳想想**不恭敬母親和師長的人我都能接受的話，那這還何以稱為道場？道在何處？何談供大家修道？而且不敬父母尊長的人做事會沒有底線，什麼事都做得出，將來一旦哪句話刺激了他，不一定會搞出什麼事情來**。後來沒多久，來了一位品德很好，

做事認真細緻的好義工，這也許就是堅持原則的結果吧。

(分享結束)

「後悔為何沒早點念《地藏經》，我一直塵封遺忘的，是一份能令我改天換地、改變命運的無價法寶啊！真是改變了我和媽媽還有冤親債主們的命運啊！」、「一本經書再小再不起眼，可她能帶來的後果不可思議–––改變命運！超越輪回！成就佛道！那可是超越生死的力量啊！」，這是唸經的好處，也是經文寶貴的地方，唯有這些知識與智慧才能稱得上是法船，渡我們到彼岸！請遵照佛菩薩開示好好唸經，這些除了消業障，也是給了我們解脫的機會。

「誠敬之心對修行人尤其重要，有句話叫法從恭敬中求。您心越恭敬，姿態放的越低，江河才能湧入您的懷抱，成就汪洋之勢。杯子舉得高過壺嘴了，人家壺裏東西再多，也倒不進您杯子

裏」、「佛菩薩對我們再好，除非開了天眼，我們聽不到他們說話呀，只能聽到現實中師父的教導，師父就是連結佛菩薩和我們的紐帶，有時候師父一句話，讓自己少走多少彎路，所以不僅要恭敬更要珍惜。」有了誠敬，才學得了東西！修學到後來，常犯的錯誤叫做貢高我慢，貪嗔癡「慢」疑，誠敬不再心中，謙虛不再心裏，這確實難以成長，「人家壺裏東西再多，也倒不進您杯子裏」！這點務必小心留意。

「其實您身上最值錢的不是錢，是您的心啊！而且最珍貴的往往都是免費的。就像陽光、水、空氣，這是維持我們生命的元素，可誰真的在乎過？人都是失去了才會懂得珍惜，遇到磨難方知什麼最可貴。」、「要時時刻刻落實《金剛經》的要義——無所住而生其心。在事項中體會，在磨難中歷練，直到完完全全把這句話做到，這就是佛心的要義。」修行就是把「心」修好，把「行」導正，用正確的觀念好好的過日子——到處隨緣延歲月，終身安分度時光！就這碼子事情

而已，也好比《金剛經》開頭：「爾時，世尊食時，著衣持鉢，入舍衛大城乞食。於其城中，次第乞已，還至本處。飯食訖，收衣缽，洗足已，敷座而坐。」、「善護念」……等，就這樣，把該做的事做一做，把心安好，如此而已！

改過即是真修行

以下為梁師姐分享，來文照登：

以前我只註重念經磕頭這些，但段時間我工作不順，辭職後就開始到處跑著打七，地藏七、八關齋戒等等，一個月都不曾回家，天天都泡在道場裏，不是念經就是磕頭，也有很多消業的感應，打地藏七時我夢到我們幾個師兄念經磕頭時，都泡在浴缸裏，好多護法菩薩們幫我們清洗身上的汙垢，還夢到懺悔時，很多冤親債主圍在周圍看著我們，我們一邊懺悔，祂們一邊叫罵：太假了！假惺惺的，根本沒有真心認罪！然後我就猛烈懺悔，確實感動送走了一些冤親債主。之後還打了八關齋戒，自己嗓子也念啞了，頭也磕腫了，感覺消了不少業，渾身輕鬆。最後一天晚上，在觀音菩薩像前，我說菩薩呀我都消了這麼多業，這下子回去肯定好了吧？觀音菩薩保佑我

回去順順利利的吧。然後就在菩薩像前打地鋪睡著了，夢裏那尊觀音菩薩像跟我說話了，她說：「妳只有真的知道錯了，真的改了，所有的懲罰才會消失。」說完我一下子醒了，趕緊起身看菩薩，和夢裏一模一樣，我心裏無比震撼，這是觀音菩薩點化我呢，趕緊跪拜，然後呆在那思考，心想，菩薩這意思是，我雖然念了很多經磕了很多頭，但是這些只是消除外在的業力，我內在沒有改變的話，這波業障清洗掉了，又一波業障肯定還會來吧，而這些讓我受報的目的是--懲罰。因為業障都是由心性感召的，裏面不改，外面就沒完沒了。而讓我們遭受業報的真正目的，不是單純的受苦，而是為了感同身受，感受下當初自己是怎麼對別人的，提醒自己內在有哪些缺陷和惡的一面。

人有一分惡，便會受一分苦，惡無盡，苦無休，當您覺得苦時，就該想想自己有哪些惡。每一份業報都是一堂課，一場教訓，提醒我們要趕緊改心裏那份惡。而大多數人一遭受業報，第一個念

頭就是消業消業，念經消業固然重要，但更重要的是趕緊反觀自省，挖掉內在業報產生的根源——惡習。我聯想起打地藏七時夢到的洗澡的場景，頓時感覺惡習就像是一坨屎，我們天天抱著這坨屎不放的話，走到哪都招蒼蠅，招來一堆蒼蠅難受了，就趕緊去念經磕頭懺悔，洗去這堆蒼蠅，當時會無比輕鬆。可事後沒多久新蒼蠅又來了，這就是我們一波業障來了，剛回向完，又一波來了，有時候好幾波一塊湧來的原因。

念經念佛是重要的，但還應拿出一些精力，好好反省自己，好好改變惡習，放下一個惡習的屠刀，就能成就一份解脫，一個個的放下，最終把惡習的容器——「我」都放下了，那就成就徹底的解脫。既然知道惡習就像屎坨子一樣，會招蒼蠅，那就趕緊反觀自省，把他們都找出來（真的知道錯了）把它都扔了（真的改了），才不會再招來蒼蠅（所有的懲罰才會消失）。扔了嗔恨的惡習，恨妳的業障就難以找到妳；扔了殺害的惡習，病痛的業障就難以找到妳；扔了邪淫的惡

習，情感的業障就難以找到妳；扔了兩舌的惡習，是非的業障就難以找到妳，諸如此類。相反，如果把屎坨子換成鮮花，那不管走到哪都能感召彩蝶飛舞，恒常反觀自省，努力斷惡修善，心裏就會逐漸轉汙為淨，讓心中時刻綻放善意的繁花，善報善緣就會如影隨形；時刻善護念心中的菩提之花，那麼未來也必將成就菩提之果。

但是習氣是極難改變的，淨空法師曾說過，18歲以前的孩子還能說他兩句，再大點的就不能說了。六祖好像也曾說過，很多年紀大的見面只能歡喜合十，種個善緣。我以前不信，看到人家有惡習就替人著急，猛說猛說，結果我發現沒一個人能改的，哪怕很年輕的師兄，雖然能聽進去，但大多起了嗔恨心。而中年以後的師兄幾乎就沒法說了，根本聽不進去，頑固的像石頭一樣，年紀再大的，更沒法說了，只能勸他多念佛。按淨空老法師的話說，只能等來世有緣再度了。我有個師姐想出家，我打聽了下五臺山普壽寺，好像規定35歲以後就不接收了，師姐納悶為啥？因為

染汙的太重了難以改變，別自己修不好，還到處擾亂別人。人到中年一身惡習，前世的今生的，往往積重難返，若無猛烈的發心和毅力，是很難改變的。想要改變一者得堅持誦經，二者也得自己努力發心，外界很難幫到。除非善根極厚的，比如廣欽老和尚當年訓斥身邊的法師，本老甚至還會拿板子打印順大和尚，我去五臺山見夢老也是訓斥隆明師，那是很出名的法師了，當著我們面訓，一點面子不給，就是要斷他的我執，善根不厚真受不了，受得住就能改的快。所以，生活中我們要積極主動修理自己，想少遭點業報、早點出離六道，決不可縱容自己性子。若妳遇到位能說妳的善知識，一定要珍惜，這世上肯花心思說妳的人不多了，那真是為妳好。與其讓業障修理我們，不如趕緊自己修理自己吧。

除了要堅持念經外，我平時在對治煩惱習氣，放下各種屠刀時，總結了一些自己的經驗：

1、堅持猛烈發願，靠願力壓制習氣力量。這招我是跟一個師姐學的，她以前是個暴脾氣，後來改的很明顯。對於一些很氣人的事情，單純說控制啊，忍辱啊，真的很難。於是我也每天發願，早上一醒來，願我永遠不著急不發火，晚上睡前、平時想起來都會發願，有時候真是跺著腳使勁的叫喊，我不要發火！不要發脾氣！我不要發火！不要發脾氣！效果真的很顯著，好多事以前點火就著，後來居然沒所謂的了。我身邊的師兄曾經一度不適應，還勸我該說就說啊，別憋在心裏，看來確實有點效果。

2、使勁想對方的好處和可憐處。我媽有時候嘮叨我，心裏好煩，煩的不行，我就使勁想小時候下著大雪她背著我去看病的場景，一直想一直想，煩躁就消了好多。以前道場搞活動一位師兄總不聽指揮，好幾次耽誤正事。有位師兄跟我說，可能是他以前做過三次大手術的緣故，多次全麻會導致人腦不太正常，我一下就很可憐他了，從那

以後每次他亂跑耽誤事，我都能耐心找他等他，也發不起火了。

3、用真心做事，置身事外做人，當做看熱鬧的人。以前道場會遇到搞破壞的師兄，我氣的不行，找一些師兄訴苦，我都快急哭了，可對方語氣平淡很無所謂的，只是語言上說些安慰話，一點不著急。還有一次，有個師姐的老公強行和她離婚，她想自殺，我剛把她勸的放下了，有個師姐偷偷跟她說為了孩子還是要有完整家庭，搞得她又要死要活了。我氣得不行，把那個多事的師姐臭罵了一頓，後來打電話跟另一個師姐說這事，我說我真的怕離婚的師姐想不開，人命關天，沒想到電話那頭竟然笑了起來，我蒙了，問她要死人的事妳笑什麼？她說她特別喜歡聽我說話，一聽我說話就高興想笑……，我無語啊，看熱鬧不嫌事大，人都要死了妳還笑的出來。不過後來我反思了一下，我老是著急上火的，為啥人家都不生氣？因為他們的立場就是個看熱鬧的，我是太在乎道場了，太在乎師兄們了，這種在乎

變成了執著，就有所住了，所以才會著急。但是發脾氣傷功德，我反而得向看熱鬧的人學習，不是學的不在乎，而是用在乎的心做事，用旁觀者的姿態面對任何結果，這樣才能做到無所住，觀自在。

4、放寬心量，幽默以對。有時候我發現我會生氣，是因為我太嚴肅認真了，其實有些事，事後發現不是個事，那當時為何會激怒我？一者是心量不夠大，二者是太嚴肅死板。後來我學會一個辦法，別人說了不敬的話，用幽默的方式開他一個玩笑，也就過去了。如果對方打過來一拳，自己也拿拳頭懟上，那就上當了，要學會打太極，借力打力，順水推舟，順著他的力氣，拽他一把，不僅給他撂倒，還能避免自己受傷。去年扶貧，有個義工去的時候搶著去，到了山裏又突然跑掉，讓我們一下子不知所措，回去我沒罵他，見了面就調侃他，我說人家都是路見不平拔刀相助，妳是路見不平拔腿就跑啊。說的他面紅耳赤，知道不好意思了。

5、找其他事情轉化。有時候受了委屈，心裏很憋屈，又沒地方訴苦，生忍感覺是不行的，這種負能量會一直縈繞在心裏，我會趕緊找點活幹，掃地擦地、洗衣服、買菜。或者逛逛街，看看喜劇片，或者買點好吃的，或者打坐念經，負能量漸漸就被轉化了。以前王鳳儀老先生忍氣受之後，會找個沒人地方，扯嗓子使勁吼幾聲，這也是個辦法，就是現在沒人地方不太好找了。

6、時刻提防嗔恨心嫉妒心等惡念。有次我發了脾氣，發完脾氣很後悔，跟觀音菩薩懺悔，然後突然很睏睡著了，我夢到當我起了嗔恨心時，就有個女的就一下子跑進我身體，我自己的意識就跟睡著了一樣，做不了主，她就控制了一切，導致我失控大發脾氣，然後一打開佛龕，我修的每個法都對應一個佛菩薩像，全都碎了，等我意識到上當了的時候，再去找那個女的，發現她一臉得意，我剛要跟她理論，菩薩就攔住了我，說：「算了算了，以後千萬別上當了。」等我醒來，

我就記住這句話了：「千萬不能上當！」阿伯說，那個女的就是魔靈，起嗔恨心就是習氣也就是魔性升起，一起念那些東西就上來了，所以時時刻刻不能起惡心，否則就會被壞人鉆空子。

7、觀察做得好的人，他們的狀態。自己如果某一面做的不好，就多去觀察做的好的人什麼狀態和感覺。比如愛發脾氣，就多觀察脾氣好的人什麼感覺，學他那個勁；小心眼就多觀察心量大的人什麼感覺；吝嗇的人就多觀察大方的人什麼感覺。甚至遇到每個人都觀察他好的一面，尤其是自己做不到的一面，然後學他做人做事的樣子。一邊破舊，一邊立新。

8、想要田地不長草，就得努力種莊稼。我看社群裏阿伯(蔡師兄)的話，要努力集中精力放在菩提心慈悲心上面，心裏正事都忙不過來，就沒啥精力鬧騰煩惱事了。

9、惡習會反復，必須有毅力。有位師姐心裏總愛起嗔恨心嫉妒心，她每天寫懺悔，後來不寫了，來道場痛哭流涕，說怎麼這麼難啊，沒信心了，越想戰勝就越往外冒。我說妳光盯著冒出來的，其實妳比以前好很多了，她瞬間不哭了。什麼都會有個慣性，惡習也是，千萬別想一下子能放下，越著急越麻煩，改過是個長線戰場，很難打快速殲滅戰。要從戰略上藐視他，從戰術上重視他。我改脾氣時也會反復發作，發作就讓他發作，每天每周能有一點點進步，也要好好為自己鼓掌。

10、改變不了世界，必須學會適應。外面的人事物永遠都是不完美的，所以一切法得成於忍，先學會適應，然後逐其流而揚其波。佛祖也沒天天跑去改變世界，而是坐下改變自己，把自己變得完美了，看什麼都完美了。淨空法師以前有個護法居士脾氣很厲害，老吼他，大家都勸他離開，他說：「這世界上沒有我處不了的人。」每學會適應一個難搞的人，自己的境界都會提升一層。

以前道場有個師兄總是搞破壞，不是偷東西，就是撒謊騙人，不斷折磨我。我跟觀音菩薩哭了多少次，就是找不到其他義工，只能用他，後來阿伯說他是觀音菩薩專門磨礪我的，我才恍然大悟，真正幫妳，不是讓妳處處順心，而是幫妳提升適應能力。末法時代惡多善少，年輕時必須要學會適應惡人惡事的能力。做的事情越大，搗亂的也會越多，樓越高，影子就越長，這點誰都改變不了，只能學會完善自己，適應外界。光適應也不行，還要適而謀其用。以前在道場做事時，我總是嫌幹活快的不用腦子，用腦子的幹活慢等等。後來我看了《功夫熊貓》突然受了啟發，敵人就要來臨，熊貓阿寶趕緊訓練村裏熊貓，希望把每個都能跟自己一樣，結果發現很難。後來他悟到了，不再試圖改變每個熊貓，讓他們都發揮好自己的特點，大家各取所長就能打敗敵人。世界上沒有完美的人，誰也改變不了誰，只有努力發現和善用每個人的閃光點，才能凝聚成力量。

(分享結束)

「妳只有真的知道錯了，真的改了，所有的懲罰才會消失。」，「我聯想起打地藏七時夢到的洗澡的場景，頓時感覺惡習就像是一坨屎，我們天天抱著這坨屎不放的話，走到哪都招蒼蠅，招來一堆蒼蠅難受了，就趕緊去念經磕頭懺悔，洗去這堆蒼蠅，當時會無比輕鬆」，真的改過了，往後才沒有過。就像漏了水一樣，拿著水桶裝水，也得把水龍頭給修好，才能徹底解決問題。

本篇文章師姐提共了十個方法，這十個方法無論是針對魔性、業障與修行，算是很務實的方法，還請您多多參考！

南無本師釋迦牟尼佛

南無藥師琉璃光如來

南無阿彌陀佛

南無大慈大悲觀世音菩薩

南無大願地藏王菩薩

南無護法韋馱尊天菩薩

南無伽藍菩薩

南無十方一切諸佛菩薩摩訶薩

本書內容恭取自牟尼精舍官方部落格，僅供淨化人心之用，不作任何商業用途。歡迎多多流通分享。若內容有誤，歡迎指正。

牟尼精舍簡介：

牟尼精舍不接受供養、不收錢、不推銷、也不強迫修行，單純義務只求能結善緣解決您的因果問題；牟尼精舍專解因果事件、因果問題、治因果病、…，無論婚姻、家庭、事業、家族、痼疾、學業...等問題均能請示！

歡迎有醫生看到沒醫生，有神求到無神者。不妨一試。

牟尼精舍官方部落格
http://mouniassn.pixnet.net/blog